Turnbüchlein für Mädchen

von

L. Schützer

Hof
1890
Rud. Lion.

Gymn.
78 nk

Schützer

Turnbüchlein
für
Mädchen.

Ein Hülfsmittel zur Vorbereitung für die Turnstunden beim Turnen der Mädchen an und mit

Geräten

für

Lehrer, Lehrerinnen und Schülerinnen.

Zusammengestellt
von
L. Schützer,
Turnlehrer in Leipzig.

Mit 43 Holzschnitten.

Hof.
Verlag von Rud. Lion.
1890.

Druck von C. Brügel und Sohn in Ansbach.

Vorwort und Einleitung.

Das vorliegende Werkchen enthält eine Zusammenstellung der für das Schulturnen der Mädchen geeigneten **Gerätübungen.**

Zunächst gestatte man mir einige Worte über die Anordnung, sodann über die Bestimmung und die Gebrauchsweise des Werkchens.

Es besteht aus zwei Hauptteilen, der erste enthält die **Übungen an den Geräten.** Dies sind Übungen, bei denen die Turnerin sich in irgend einer Art des Hanges, des Stützes, des Hangstandes und des Liegestützes an dem Geräte befindet, oder bei welchen sie durch die Übung selbst in eins der angeführten Verhältnisse zum Geräte versetzt wird. Ferner finden hier die Übungen an Geräten ihre Stelle, welche Hindernisse der Bewegung vorstellen, wie die Springschnur und das Schwungseil, so lange sie ruhig liegen oder von einer zweiten Person in Bewegung gesetzt werden. Außerdem gehören zur ersten Abteilung sämtliche Schwebeübungen, die mit den Stelzen ausgenommen.

In der zweiten Abteilung bringe ich die **Übungen mit Geräten** unter. Dies sind Übungen, bei welchen das Gerät von den Übenden selbst getragen und in Bewegung gesetzt wird. So bezeichne ich das Heben der eisernen Reckstangen, der Schwebebäume u. s. w., sowie das Wettziehen mit dem großen Schwungseile nicht als Übungen an Geräten, sondern nur als Übungen mit Geräten.

Die **Reihenfolge** der Geräte, namentlich in der ersten Abteilung, wurde so geordnet, daß die bei ihrer gewöhnlichen Aufstellung im Turnraume in der Regel am leichtesten und bequemsten zu benutzenden vorweg kommen, die, welche erst herbeigeholt und aufgestellt werden müssen, aber später. — Von diesem Gesichtspunkte ausgehend, begann ich mit den allzeit bereitstehenden senkrechten Stangen, ließ hierauf die Hanggeräte folgen, dann den Barren als Hauptstützgerät, schließlich die Schwebegeräte und als Überleitung zu den Übungen mit Geräten das Springen.

Ein besonderes Verdienst mache ich mir aus dieser Anordnung natürlich nicht, sie hätte ebenso gut geradezu umgekehrt werden können. Die Anordnung ist eben unwesentlich, da ja niemand, gleichviel welcher Grundsatz der Anordnung im Buche befolgt ist, die Geräte immer in der gegebenen Reihe benutzen wird, sondern nach eigenem Gutdünken, nach Umständen und seinen besonderen methodischen Grundsätzen wird wählen und wählen müssen.

Was **bezweckt** nun die gegebene Übungs-Zusammenstellung?

Sie soll dem Lehrer nichts mehr und nichts weniger als ein nützliches Hülfsmittel zur Vorbereitung auf die Turnstunden sein, welches ihn in den Stand setzt, ohne langes Überlegen und Nachsuchen die ihm bereits bekannten Übungen leicht und schnell sich ins Gedächtnis zurückzurufen, also ein Nachschlagebuch.

Wird es den Schülerinnen in die Hand gegeben, so soll es für diese eine Erinnerungshülfe sein, also ungefähr dieselben Dienste leisten, deren Würdigung so manchem Merkbüchlein für das Knabenturnen seine große Beliebtheit verschafft hat. Diese Büchlein waren mir als Muster hingestellt, als der Verleger mich aufforderte, die längst geplante Arbeit auszuführen, sie lagen auch mir vorher im Sinne, und sie haben mir während derselben als Muster vorgeschwebt.

Daneben verfolgt das Büchlein auch den Zweck, neuere, weniger verbreitete Übungen weiteren Kreisen zu erschließen.

Zu dem Ende bedurfte es niemals einer weitläufigen Beschreibung aller einzelnen Übungsformen, wie sie jenen umfänglicheren Lehrbüchern zusteht, die nach Form und Inhalt darauf berechnet sind, den angehenden Lehrer in das Gebiet des Mädchenturnens einzuführen, sondern eben nur der übersichtlichen Zusammenstellung eines möglichst reichen Stoffes; in den Fällen aber, wo es die Neuheit der Formen zu fordern schien, durfte ich auch ein breiteres Wort nicht scheuen. Ob ich nun den bequemsten und kür-

zesten Weg eingeschlagen habe? — Allenthalben war ich nach Kräften bemüht, eine gewisse Vollständigkeit zu erreichen und bei aller Kürze mich genau und deutlich auszudrücken. Sollte dennoch irgend eine Ungenauigkeit mit untergelaufen oder eine recht verwendbare Übung mir entgangen sein, so bin ich gern bereit, den Fehler einzugestehen und den Tadel in geziemender Bescheidenheit hinzunehmen. Wer wollte sich wohl für befähigt halten, es Allen recht zu machen; wer könnte sich in der Hoffnung wiegen, auf den ersten Wurf einen vollkommenen Treffer zu erzielen? Der Erfolg muß lehren, ob ich meine Aufgabe und Absicht nicht ganz verfehlt habe. Ich übergebe das Büchlein mit der Versicherung, das Beste gewollt zu haben, der Öffentlichkeit und wünsche ihm keinen Feind und viele Freunde.

Leipzig, am 26. Juni 1889.

L. Schützer.

Wer heute nicht geschickt ist, der ist morgen noch ungeschickter, und durch Verziehen wird niemand geschickt. Wo du nicht lernest, weil du ungeschickt bist und deine Beschwerung fühlest, so lernest du es nimmermehr.

Luther.

Übungen an den senkrechten Stangen.

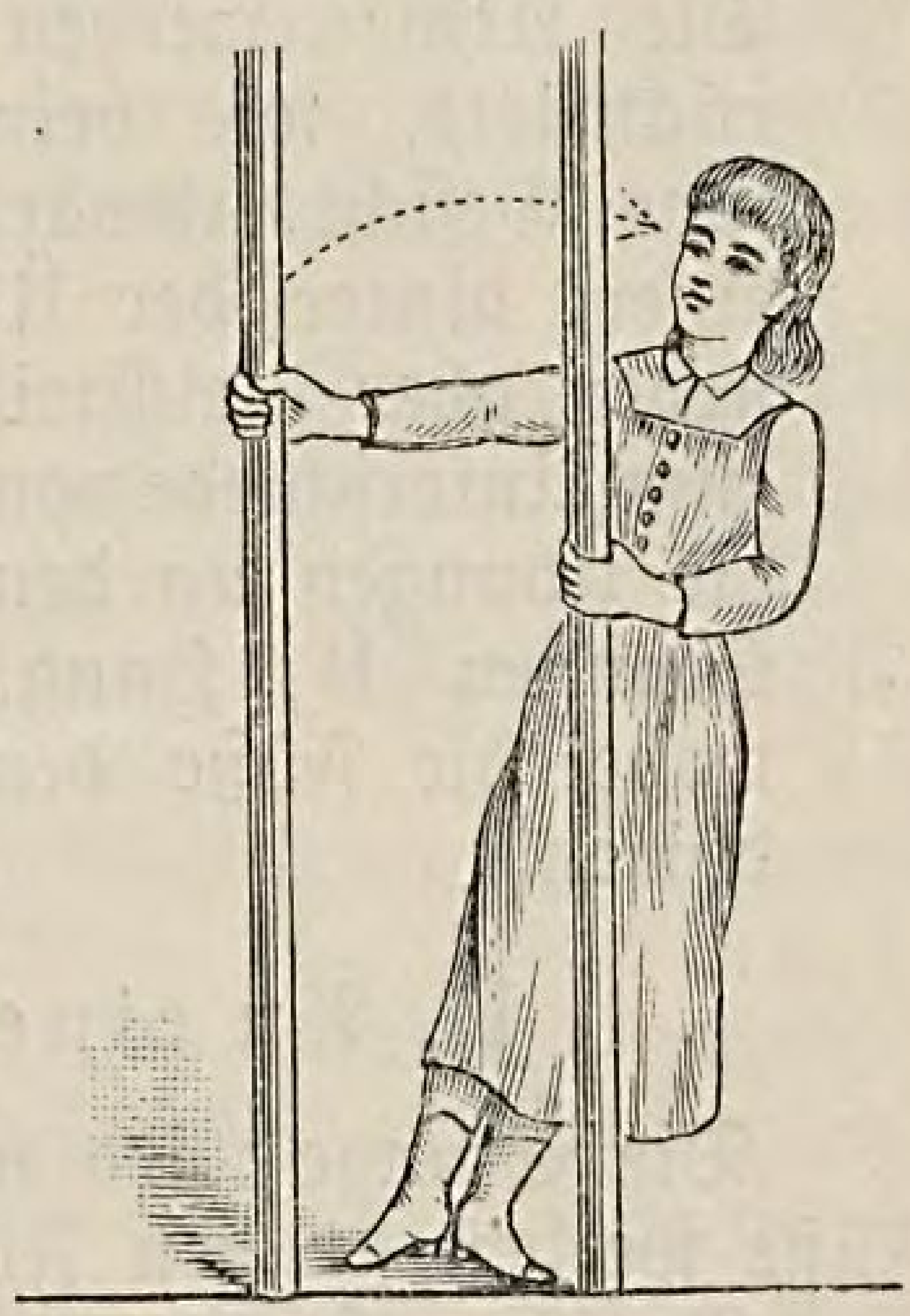
A. Hangstand.

I. An zwei Stangen. Griff: Hüfthoch.

1. Hangstand vorlings.
2. Hangstand rücklings.
3. Wechseln zwischen Hangstand vorl. u. rückl. durch Vor- und Zurückneigen.
4. Rumpfbeugen u. -strecken im Hangstande vorl.
5. Rumpfkreisen (nur halbe Kreise) im Hangstande vorl. (**Fig. 1.**) u. rücklings.

   Die Übungen 1 bis 5 sind speichgriffs, sowie ellengriffs auszuführen.
6. Griffwechseln im Hangstande vorlings und rücklings. Die Füße werden an den Fuß der Stangen gestellt.

   Wechseln vom Speichgriff zum



Figur 1.

Ellengriff und umgekehrt, links, sowie rechts, ebenso mit beiden Händen zugleich!

Ferner: Hangstandwechsel von einer Stange zur anderen. Die Stangen werden bei allen Wechseln

a) speichgriffs,
b) ristgriffs,
c) zwiegriffs gefaßt.

Beim Wechseln mit beiden Händen zugleich kann auch noch ein Zusammenschlagen der Hände (Handklappen) vor dem Wiederergreifen der Stangen ausgeführt werden.

7. Griff in Kopfhöhe, Vorstellen der Beine zum Hangstande vorlings.
8. Derselbe Griff, Rückstellen der Beine zum Schwimmhangstande. Der Schwimmhangstand ist eine Abart des Schwimmhanges. Die Arme werden vorhochgehoben (nicht rückwärts, wie beim Hangstande rücklings). Das Gesicht erdwärts; die Füße hängen an einem hinter der Übenden liegenden Gerät, stehen aber gleichzeitig mit auf dem Boden, zum Unterschiede vom Schwimmhange (Vergl. die Übungen an den Seilen, ferner an den Stangen B, Hang. Übung 14, Fig. 3), wobei die Füße den Boden nicht berühren dürfen.

II. An einer Stange.

Die Stange wird mit Zwiegriff gefaßt; die Füße werden an den Fuß der Stange gestellt.

Im Hangstande vorlings und rücklings

1. Rumpfkreisen, die Arme gestreckt.

2. Griffwechseln. (Vergl. Übung 6 an zwei Stangen.)
3. Hangstand seitlings mit Griff nur einer Hand an einer Stange, rechts sowie links.
4. Hangstandwechsel.
   a) Im Hangstande seitlings an einer Stange $1/_2$ Drehung links und rechts.
   b) Wechseln vom Hangstande seitlings zum Hangstande vorlings an einer Stange und an zwei Stangen und umgekehrt.
   c) Wechseln vom Hangstande seitlings zum Hangstande rücklings und umgekehrt.

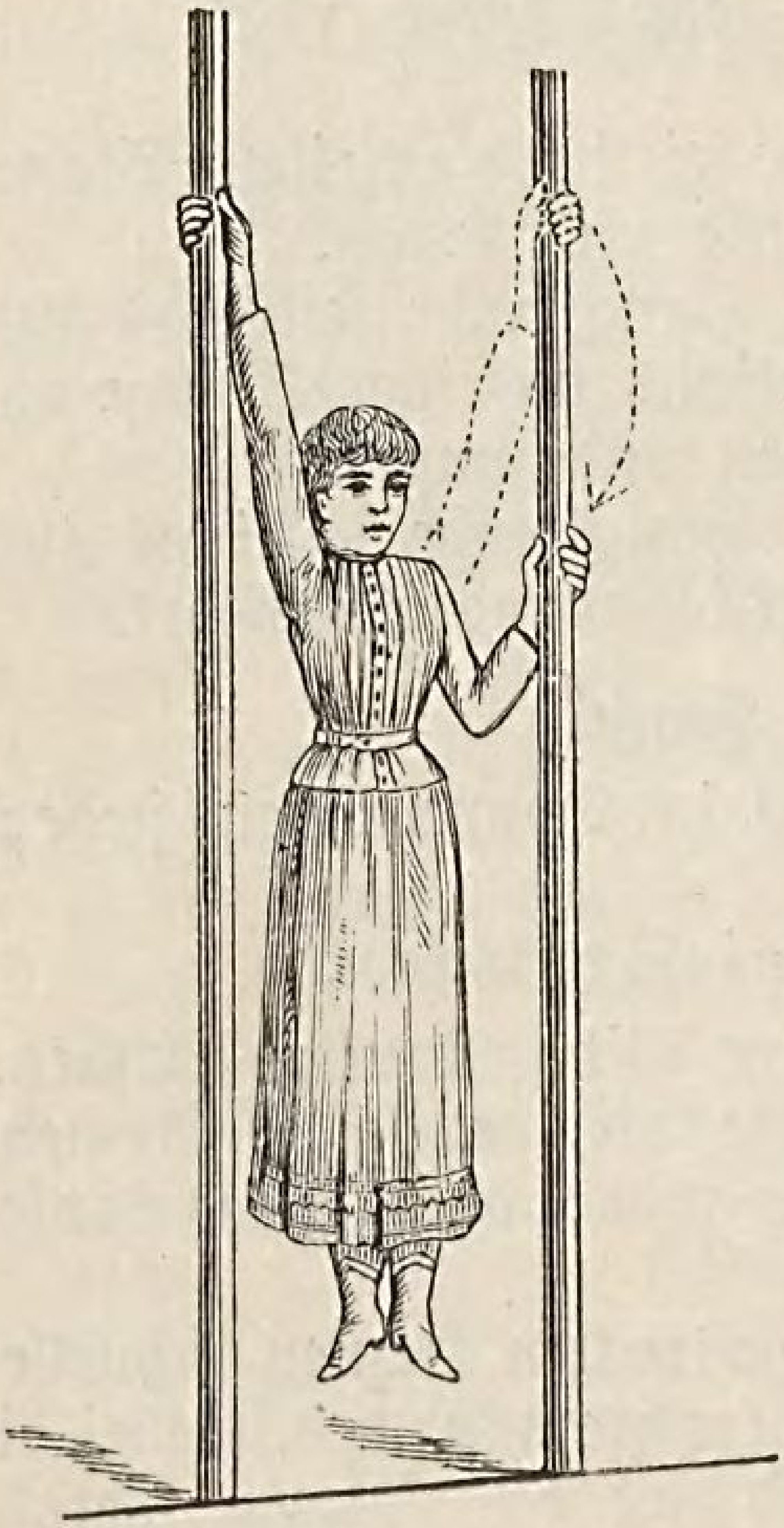
B. Hang.

Die Stangen sind in Doppelreihen stehend gedacht.

I. An zwei Stangen.

1. Sprung zum Hange mit gestreckten Armen.
2. Sprung zum Hange mit gebeugten Armen; die Stangen werden zuvor oberhalb des Kopfes erfaßt.
3. Im Hange mit gestreckten Armen schnelles Beugen des linken (rechten) Armes, wobei die linke (rechte) Hand an der Stange herabgleitet und unten schnell wieder zugreift. (Fig. 2.)
4. Wie Übung 3, Herabrücken einer Hand, dann wieder Hinaufschieben derselben Hand u. s. f.
5. Wie Übung 3, Herabrücken der linken (rechten) Hand, dann Herabrücken der rechten (linken) Hand zum Hange mit gebeugten Armen.
6. Im Hange mit gestreckten Armen Armbeugen (Emporziehen).

7. Im Hange mit gebeugten Armen Emporschieben einer Hand zum Griff in der Höhe.



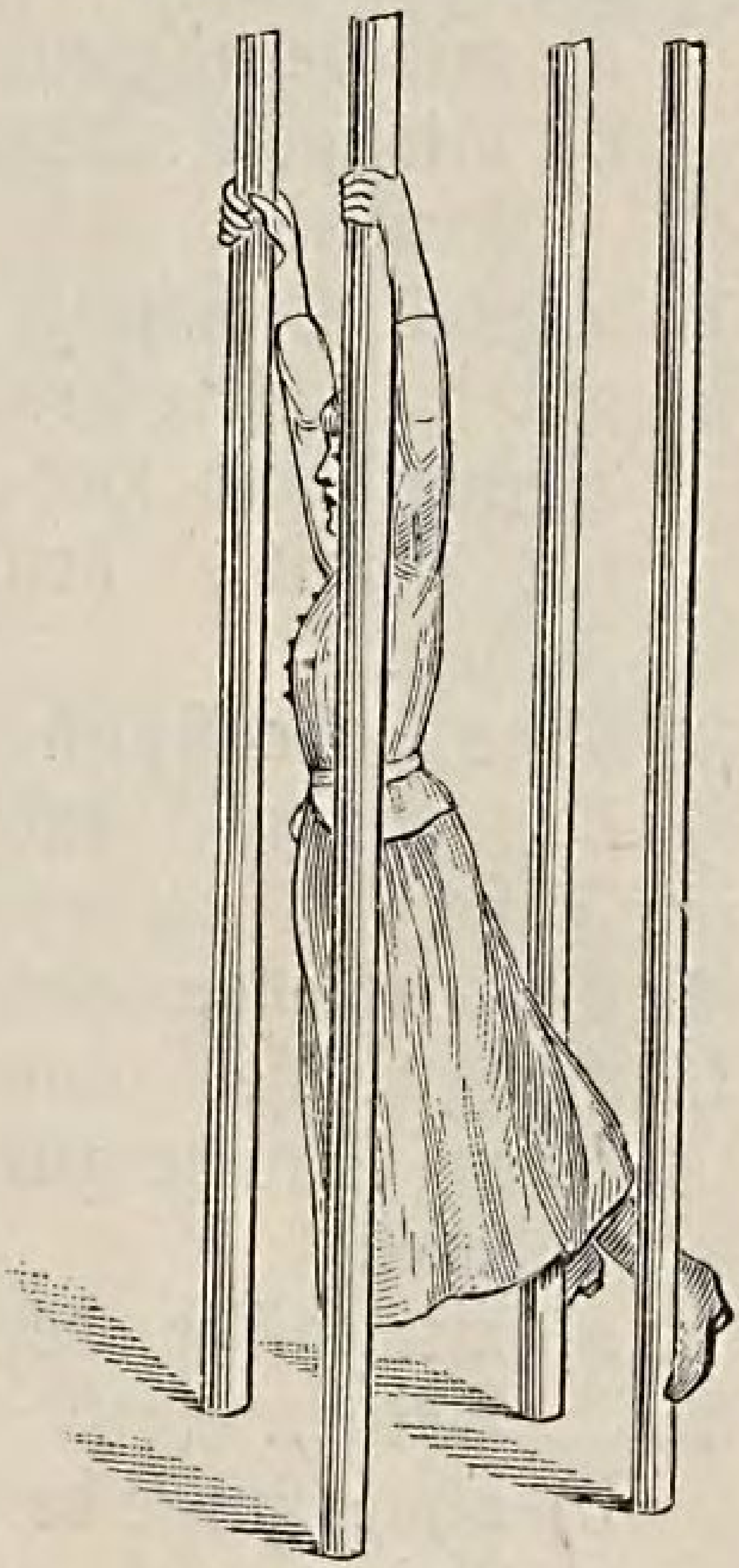
Figur 2.

8. Wie Übung 7, Emporschieben der einen, dann aber auch der anderen Hand zum Hange mit gestreckten Armen.

9. Im Hange mit gestreckten und mit gebeugten Armen, sowie im ungleichen Hange Kletterschluß.

Diese Übung wird oft als nicht recht für Mädchen passend bezeichnet und in folge dessen von Vielen leider gar nicht geübt. Ich sage leider, weil es doch wohl nicht zu verkennen ist, welch großen Nutzen für die Ausbildung und Kräftigung der Unter- und Oberschenkel gerade diese Übung hat, und weil dieselbe durch keine andere Turnübung ersetzt wird. Ich möchte nicht geradezu raten, in knabenhafter Weise klettern zu lassen, wohl aber empfehle ich, den Kletterschlußhang fleißig, insbesondere

mit den jüngeren Mädchen zu üben. Auch ist sehr zu empfehlen, das Hangeln an zwei Stangen wiederholt mit Benutzung der Beine (Siehe Hangeln 1) ausführen zu lassen. Einen nicht zu unterschätzenden Nutzen bieten diese beiden Übungen noch deshalb, weil sie dem frei an zwei Stangen hangelnden Mädchen die Möglichkeit gewähren, sich beim etwaigen Versagen der Kräfte ohne Gefahr herab zu lassen.



Figur 3.

10. Kletterschlußwechsel von einer der gefaßten Stangen zur anderen.
11. Wie Übung 9 und 10. Die Stange wird jedoch nicht mit den Beinen, sondern nur mit den Füßen gefaßt.
12. Seitschwingen.
13. Vor- und Zurückschwingen.
14. Vor- und Zurückschwingen und am Ende eines Rückschwunges Legen beider Füße an die hinteren Stangen zum Schwimmhang. (**Fig. 3.**)
15. Hangwechsel mit Viertel-Drehungen, links und rechts, nach vorn und nach hinten.
16. Wie 15, jedoch $1/2$ Drehungen.

II. An einer Stange.

Hang vorlings
a) mit gebeugten,
b) mit gestreckten Armen
1. mit Kletterschluß.
2. mit gestreckten Beinen und Halten mit den Füßen.
3. ohne Benützung der Beine und Füße.
4. Emporziehen.
5. Hangwechsel von einer Stange zur anderen.
a) mit Hülfe der Beine,
b) ohne Hülfe der Beine.



Figur 4.

6. Hang rücklings
a) mit gestreckten Beinen,
b) mit Legen der Füße um die Stange. (Fig. 4.)

Kann auch mit Fassen der links und rechts neben dieser Stange stehenden Stangen ausgeführt werden. Die Übung wird ebenfalls durch Fig. 4 angedeutet.

C. Hangeln.

1. Aufwärts und abwärts Hangeln mit gestreckten und mit gebeugten Armen, zuerst mit Legen der Füße an eine Stange; oder mit Kletterschluß; besonders beim Abwärtshangeln; später frei. Dieses freie Hangeln
   a) mit Seitschwingen,
   b) ohne Seitschwingen.
2. Hangeln von einer Stange zur anderen (Wanderhangeln).
3. Hangeln u. Wanderhangeln mit Drehen (von einer Stange zur anderen).
4. Die Übungen 2 und 3 werden ebenfalls
   a) mit Hülfe,
   b) ohne Hülfe der Beine ausgeführt.



Figur 5.

D. Hang und Stütz gemischt.

1. Die linke Hand faßt eine Stange von innen; der Daumen unten (Vergl. Fig. 5) in der Höhe der Hüfte (der linke Arm ist also gebeugt); die rechte Hand faßt die andere Stange mit gewöhnlichem Griffe so hoch als möglich (der rechte Arm ist gestreckt). Nunmehr Sprung zum Stütze links und Hange rechts; der rechte Arm wird gebeugt (**Fig. 5.**), der linke gestreckt.

2. Wie Übung 1, jedoch Sprung zum Stütze rechts und Hange links.
3. Die linke Hand faßt die Stange, der rechte Arm hängt herab; Sprung zum Hange mit gestrecktem rechten Arme, Stütz mit gestrecktem linken Arme.
4. Wie Übung 3, jedoch Hang links u. Stütz rechts.
5. Hang an beiden Stangen mit gestreckten Armen, Herabgreifen der link. Hand zum Stütz.
6. Wie Uebung 5, jedoch Herabgreifen der rechten Hand zum Stütz.
7. Übung 5 und 6 aus dem Hange mit gebeugten Armen.
8. Die Übungen 5 bis 7 mit einer vorhergehenden Drehung links oder rechts im Hange des festhaltenden Armes und Stützen an die nächste Stange.

Übungen an den schrägen Stangen.

Die Hangübungen an den senkrechten Stangen lassen sich mit geringen Abweichungen auch hier verwenden. Sie sind sogar an den schrägen Stangen meistens etwas leichter ausführbar. Im übrigen vergl. die Übungen an den wagerechten Leitern.

Hinzu kommen noch die Übungen im Stütz u. im Oberarmhang. (Beinübungen, Schwingen 2c.)

Übungen an den Seilen.

Die Seile müssen alle neben einander hängen; nach vorn und nach hinten muß Raum genug zum Schaukeln bleiben. Die an den Seilen möglichen Übungen findet man unter den Übungen an den Schaukelringen. Außerdem können noch Uebungen, wie die an den senkrechten Stangen, Seite 3 u. 6, vorgenommen werden.

Hängen die Seile den Stangen gegenüber und zwar in entsprechender Entfernung von ihnen, so lassen sich beide Geräte recht gut miteinander benutzen. Dies bezieht sich übrigens ebenso auf die Schaukelringe und Schaukelrecke. Diese Art der Benutzung kommt dadurch zustande, daß am Ende eines Vor- und Rückschaukelns eine Hand losläßt und eine der Stangen ergreift. (**Fig. 6.**) Sehr geschickte Mädchen werden auch mit beiden Händen loslassen und zum Hang an zwei Stangen zu gelangen suchen.



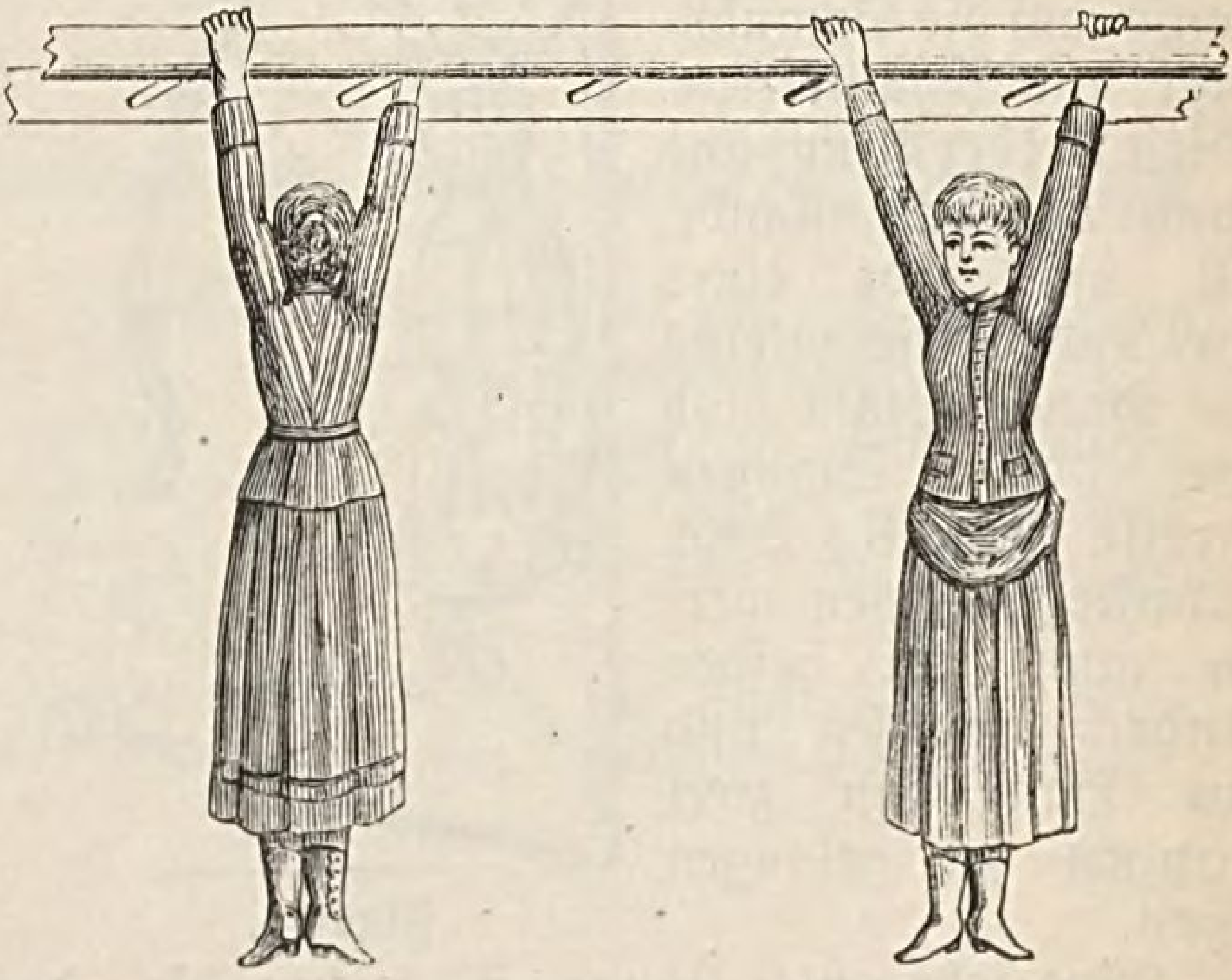
Figur 6.

Eine sehr gute Übung ist ferner die, daß

die Mädchen am Ende eines Rückschaukelns zwei Stangen mit den Füßen fassen und so zum Schwimmhange kommen. (Vergl. Fig. 3.)

Übungen an den wagerechten Leitern.

Die Leitern werden zu Anfang nur wenig über reichhoch gestellt, später höher, auch wohl an einem Ende wenig höher als am anderen, also etwas geneigt. Es wird dann anfangs von oben herab, später aufwärts gehangelt. Stellt man in letzterem Falle das obere Ende allmählich höher, so wird die Übung langsam erschwert oder macht vielmehr an die wachsende Kraft immer die gleichen Ansprüche. Hierbei wird gleichzeitig das Tiefspringen geübt.



Figur 7. Figur 8.

A. Hang.

I. An den Holmen.

a) Seithang, b) Querhang.

1. Sprung aus dem Seitstande zum Seithang an einem Holme ristgriffs.
2. Wie 1, zum Hange zwiegriffs. (Vergl. Fig. 8).
3. Wie 1, zum Hange kammgriffs.
4. Wie 1, zum Hange ristgriffs an zwei Holmen, die eine Hand greift an den nächstliegenden, die andere an den entfernteren Holm, (Fig. 7.)
5. Wie 4, zwiegriffs.
6. Wie 4, kammgriffs.
7. Die Übungen 1 bis 6 aus dem Querstande während des Aufspringens $^1/_4$ Drehung links oder rechts.
8. Schwingen im Hang an einem Holme vor und zurück, seitwärts und im Kreise.
9. Sprung aus dem Querstande zum Querhang an beiden Holmen speichgriffs.
10. Wie 9, ellengriffs. (An der inneren Seite der Holme.)
11. Hang an einem Holme speichgriffs.
12. Die Übungen 9 bis 11 aus dem Querstande mit $^1/_4$ Drehung links oder rechts.
13. Schwingen im Hang an zwei Holmen.
14. Schwingen im Hang an einem Holme.
15. Die Übungen 4 bis 6 und 9 bis 11 an der inneren Seite zweier Leitern.
16. In den durch die Übungen 1 bis 15 erreichten verschiedenen Hangarten Griffwechseln.

II. An den Sprossen.

Wie die Übungen an den Holmen, nur daß hier Seithang für Querhang zu setzen ist und umgekehrt.

III. An den Holmen und Sprossen.

Diese Übungen sind aus dem nachfolgenden Verzeichnis der Übungen des Hangwechsels zu entnehmen.

B. Hangwechsel.

1. Hang an einem Holme ristgriffs, $^1/_4$ Drehung links (rechts), [vorwärts] zum Querhang an beiden Holmen. Die loslassende Hand faßt den Holm speichgriffs oder ellengriffs.
2. Wie 1, die loslassende Hand faßt eine Sprosse ristgriffs, kammgriffs oder ellengriffs.
3. An die bungen 1 und 2 wird eine weitere $^1/_4$, $^1/_2$ Drehung, $^3/_4$ oder auch ganze Drehung angefügt. Vor einer ganzen Drehung faßt die festhaltende Hand ellengriffs. [Die Drehung wird ristgriffs vorwärts und rückwärts, kammgriffs nur rückwärts und ellengriffs nur vorwärts ausgeführt.] In allen Fällen kann entweder ein Holm oder eine Sprosse erfaßt werden.
4. Dieselben Übungen aus dem Seithang an einem Holme mit Kammgriff der einen Hand.
5. Dieselben Übungen aus dem Seithange an einem Holme mit Ellengriff der einen Hand. (Fig. 8.)
6. Dieselben Übungen aus dem Seithange, die eine Hand oder beide Hände speichgriffs oder ellengriffs an einer bezw. an zwei Sprossen.
7. Alle diese Übungen aus dem Querhange mit Verbindungen untereinander.

C. Hangeln.

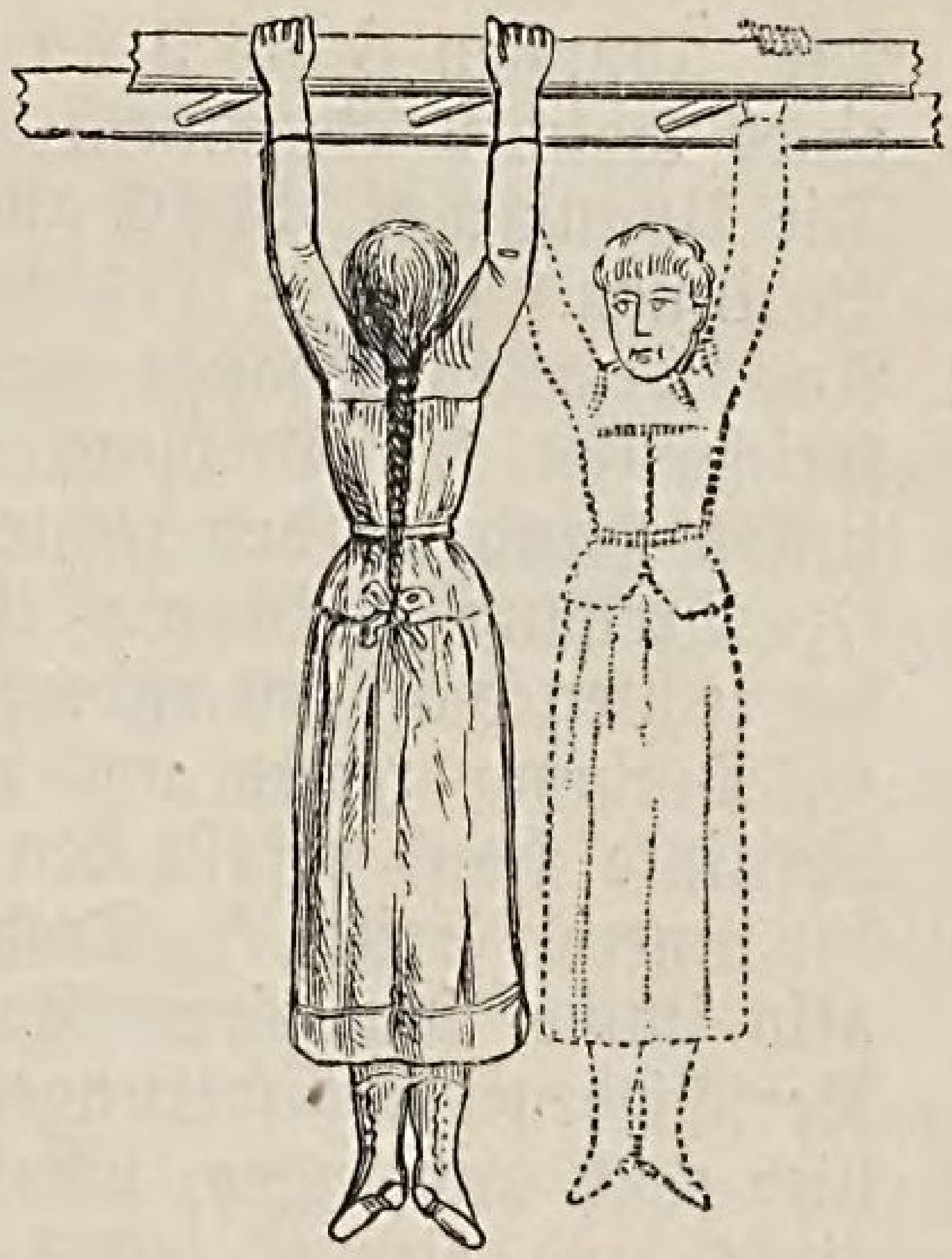
I. An den Holmen

a) ohne Drehen.

1. Seitwärts hin und her an der äußeren sowie an der inneren Seite eines Holmes, ristgriffs, zwiegriffs und kammgriffs.
2. Vorwärts und rückwärts an beiden Holmen, speichgriffs und ellengriffs.
3. Vorwärts und rückwärts an einem Holme, speichgriffs.
4. Hangzucken seitwärts an einem Holm.
5. Hangzucken vor- u. rückwärts an beiden Holmen.

b) mit Drehen.

Alle Übungen werden von der linken nach der rechten, sowie von der rechten nach der linken Seite hin ausgeführt.



Figur 9.

6. Aus dem Seithange ristgriffs an einem Holme ½ Drehung rechts am rechten Arme. Die linke Hand faßt denselben Holm

an der inneren Seite ristgriffs. Nunmehr erfolgt 1/2 Drehung links (am linken Arme), die rechte Hand faßt denselben Holm ristgriffs u. s. w. (Fig. 9.)

7. Anfang wie bei 6, die linke Hand faßt jedoch den Holm an der äußeren Seite kammgriffs, hierauf erfolgt abermals 1/2 Drehung u. s. w.; also fortwährend rechts Drehen, einmal nach vorn, das anderemal nach hinten.

8. Anfang wie bei 6, die linke Hand faßt den Holm nach der Drehung wieder außen, diesmal jedoch ellengriffs, nunmehr wird 1/2 Drehung links ausgeführt; also einmal rechts und einmal links Drehen.

9. Die Übungen 6 bis 8 kammgriffs Beginnen. Die Übungen 6 bis 9 an der inneren Seite eines Holmes Beginnen.

11. Die Übungen 6 bis 10 aus dem Querhange Beginnen.

12. Aus dem Querhange an beiden Holmen speichgriffs 1/4 Drehung rechts, Griff der linken Hand an den rechten Holm ellengriffs, 3/4 Drehung links am linken Arme, Griff der rechten Hand am anderen Holm ellengriffs, 3/4 Drehung rechts am rechten Arme, die linke Hand erfaßt den anderen Holm an der inneren Seite, 3/4 Drehung links u. s. w.; also immer von einem Holme zum anderen. Verschiedene Abänderungen lassen sich auch hier noch anbringen, sodaß entweder einmal links und einmal rechts, oder fortwährend links, oder fortwährend rechts gedreht wird.

Die dazu erforderlichen Griffe sind leicht zu finden.

II. An den Sprossen

a) ohne Drehen.

1. Seitwärts hin und her, speichgriffs, ellengriffs oder zwiegriffs.
2. Vorwärts und rückwärts, kammgriffs und ristgriffs
   a) von einer Sprosse zur anderen,
   b) mit Überspringen einer oder mehrerer Sprossen.
3. Die Übungen 1 und 2 mit fortwährendem Wechseln des Griffes.

b) mit Drehen.

4. Querhang! Ristgriff rechts, $^1/_2$ Drehung rechts, Ellengriff links, $^1/_2$ Dreh. links, Ellengriff rechts, $^1/_2$ Drehung rechts u. s. w., also fortwährend nach vorn Drehen. (Vergl. Fig. 10.)
5. Kammgriff rechts, $^1/_2$ Drehung links, Speichgriff links, $^1/_2$ Drehung rechts, Speichgriff rechts, $^1/_2$ Drehung links u. s. w., also fortwährend nach hinten Drehen.
6. Ristgriff rechts, $^1/_2$ Drehung rechts, Speichgriff links, $^1/_2$ Drehung rechts, Ellengriff rechts, $^1/_2$ Drehung rechts u. s. w., also fortwährend rechts Drehen.
7. Kammgriff rechts, $^1/_2$ Drehung links, Ellengriff links, $^1/_2$ Drehung links, Speichgriff rechts, $^1/_2$ Drehung links u. s. w., also fortwährend links Drehen.

III. An den Holmen und Sprossen

a) ohne Drehen.

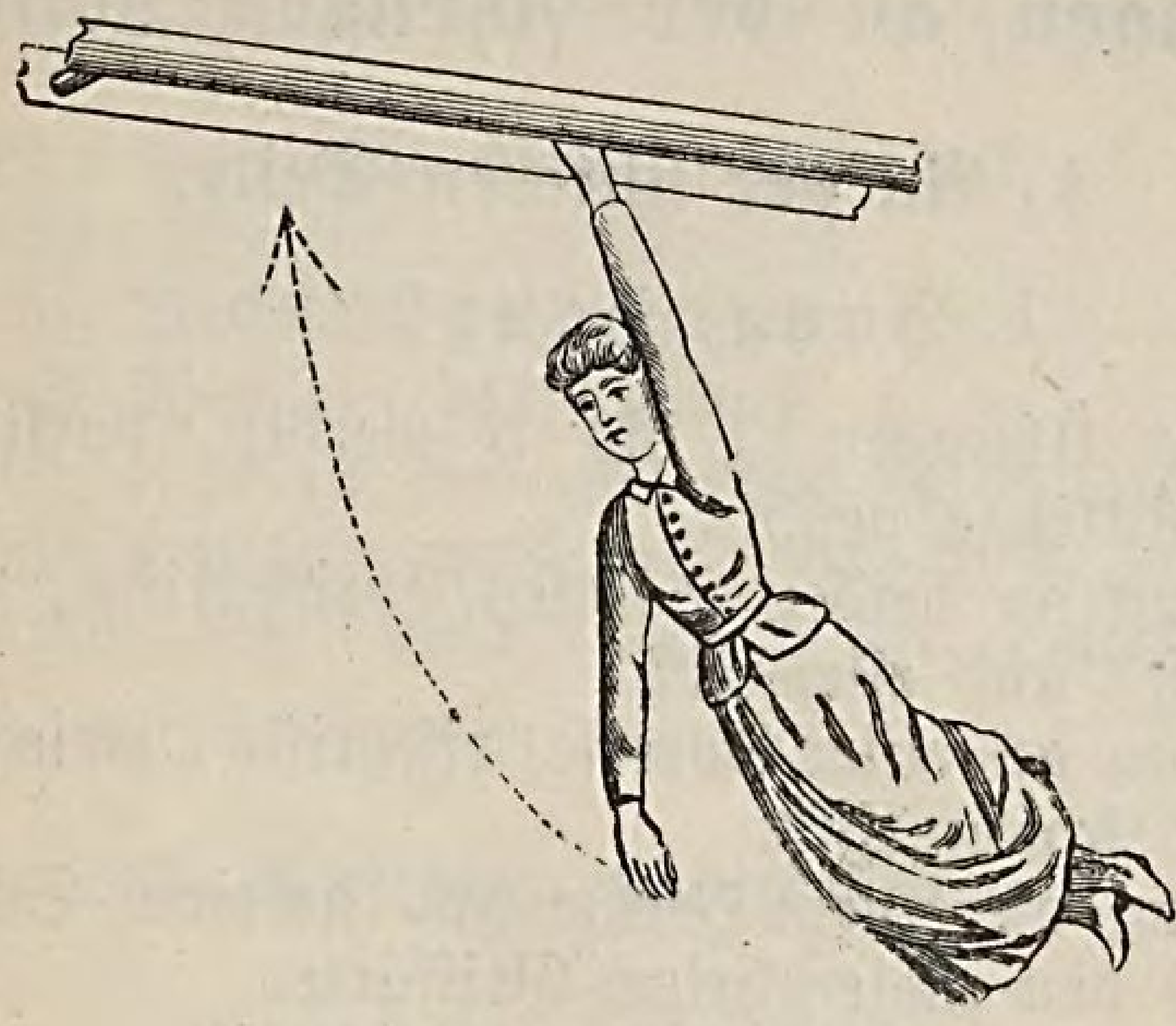
Hangeln vorwärts, rückwärts und seitwärts:

1. Die linke Hand ristgriffs an den Sprossen und die rechte Hand speichgriffs an einem Holme; ebenso umgekehrt.
2. Die linke Hand kammgriffs an den Sprossen und die rechte Hand speichgriffs an einem Holme.
3. Wie 1 und 2, die Hand, welche am Holme hangelt, faßt ihn ellengriffs.
4. Die Übungen 1 bis 3 mit Wechseln des Griffes während des Hangelns.
5. Die Übungen 1 bis 4 mit Wechseln des Hanges während des Hangelns.

Beispiel: Die rechte Hand am Holm, die linke Hand an einer Sprosse; die rechte Hand greift vorwärts an eine Sprosse, die linke Hand greift vorwärts an einen Holm u. s. w. — Diese Übungen ebenfalls nach den verschiedenen Richtungen und mit Griffwechseln.

b) mit Drehen.

Die Übungen mit Drehen lassen sich leicht aus den übrigen Übungen des Hangelns mit Drehen zusammenstellen. — Das Hangeln mit und ohne Drehen wird mit und ohne Schwingen ausgeführt, doch macht sich das Hangeln mit Drehen besser mit Schwung. Letzteres gewinnt



Figur 10.

besonders, wenn der loslassende Arm während des Drehens gesenkt wird. (**Fig. 10.**)

Alle Übungen können mit gebeugten, sowie mit gestreckten Armen ausgeführt werden.

D. Stütz.

Die Stützübungen auf den wagerechten Leitern können deshalb recht gut als Vorbereitung zum Barrenturnen dienen, weil man die Leitern gewöhnlich beliebig tief stellen kann. Die Übungen selbst findet man unter der Überschrift Barrenübungen. Man wähle die passenden aus.

Übungen an der schrägen Leiter.

A. An der unteren Seite.

I. Hang, Hangstand.

Die Übungen 1 bis 5 werden vorlings, sowie rücklings geübt.

1. Hang an beiden Holmen, speichgriffs, zwiegriffs und ellengriffs.
2. Hang an einer Sprosse, ristgriffs, zwiegriffs und kammgriffs.
3. Hang an einem Holme und an einer Sprosse mit den angeführten Griffarten.
4. Hang an einem Holme speichgriffs.
5. Griff- und Hangwechsel.
6. Schwingen in den angegebenen Hangarten, vor- und zurück, sowie seitwärts.
7. Hangstand vorlings und rücklings mit den angeführten Hang- und Griffarten.
8. Hangstand vorlings und rücklings mit Hülfe a) nur eines Armes, b) nur eines Beines, c) nur eines Beines und eines Armes; letzteres gleichseitig, sowie ungleichseitig.
9. Hangstand seitlings, links und rechts.
10. Schwimmhangstand.
11. Hangstandwechsel.
12. In allen Arten des Hangstandes Armbeugen und -strecken.

II. Hangeln, aufwärts und abwärts,

ohne, sowie mit leichtem Seitschwingen. Letzteres mit großer Vorsicht zu üben, vorzüglich abwärts.

Die Hang und Griffarten sind die gleichen wie oben unter I.

Das Hangeln erfolgt

a) ohne Wechseln des Griffes,
b) mit Wechseln des Griffes,
c) mit Wechseln des Hanges.

Bei nicht zu steil gestellten Leitern versuche man das Hangeln auch rücklings, d. h. das Gesicht nach dem oberen Ende der Leitern gewendet.

B. Auf der oberen Seite.

I. Liegestütz.

1. Liegestütz vorlings und rücklings.

Beide Hände stützen a) auf die Holme, b) auf eine Sprosse, c) auf einen Holm und auf eine Sprosse, d) nur auf einen Holm (Vergl. Fig. 12.)

Die Füße stehen dabei a) auf einer Sprosse, b) auf einer Sprosse und auf einem Holme, c) auf beiden Holmen, d) nur auf einem Holm.

2. Es stützen in der angegebenen Weise nur
   a) ein Arm und beide Beine,
   b) beide Arme und ein Bein,
   c) nur ein Bein und ein Arm. Dieses ungleichseitig, sowie gleichseitig. (Liegestütz seitlings.)

Der Stütz ist auf den Holmen speichgriffs und ellengriffs, auf den Sprossen ristgriffs und kammgriffs.

3. Armbeugen und -strecken in allen Arten des Liegestützes.
4. Griffwechseln in allen Arten des Liegestützes.
5. Stützwechsel in allen Arten des Liegestützes.

Bei den unter 4 und 5 angegebenen Übungen wechseln den Stützpunkt

a) nur ein Arm nach dem anderen,
b) beide Arme gleichzeitig,
c) nur ein Bein nach dem anderen,
d) beide Beine gleichzeitig.



Figur 11.

II. Stand.

a) Vorlings, b) seitlings, c) rücklings.

In allen drei Fällen:

1. Stehen auf zwei Sprossen. (**Fig.11.**)
2. Stehen mit einem Beine auf einer Sprosse.
3. Stehen mit beiden Beinen auf einer Sprosse nur vorlings und rücklings.
4. Wechseln der Stellung durch Steigen oder Hüpfen.

   Die Stellungen selbst werden ebenfalls durch Hinaufsteigen oder Hinaufhüpfen eingenommen.
5. Im Stehen auf eine der angegebenen Arten, besonders seitlings, verschiedene Armübungen, wie Seitstrecken, Vorstrecken, über den Kopf Heben u. s. w. (Siehe Fig. 11.)
6. Im Stehen Kniewippen, vorzüglich auf einem Beine, und während des Wechselns der Stellung.

III. Steigen.

1. Vorlings mit folgenden Griffarten:
   a) beide Hände an den Holmen,
   b) beide Hände an den Sprossen,
   c) beide Hände an einem Holm,
   d) eine Hand an einer Sprosse, die andere an einem Holm,
   e) nur eine Hand an einer Sprosse,
   f) nur eine Hand an einem Holm.
2. Das Steigen wird ausgeführt:
   a) von einer Sprosse zur anderen,

b) mit Übersteigen einer Sprosse,

c) mit Hüpfen von einer Sprosse zur anderen und zwar mit beiden, sowie mit einem Beine.

3. Freies Steigen auf- und abwärts.

4. Alle diese Übungen werden nach Möglichkeit auch rücklings und seitlings geübt.

Übungen an der schrägen Leiter in Verbindung mit Heben u. Stemmen der Leiter.

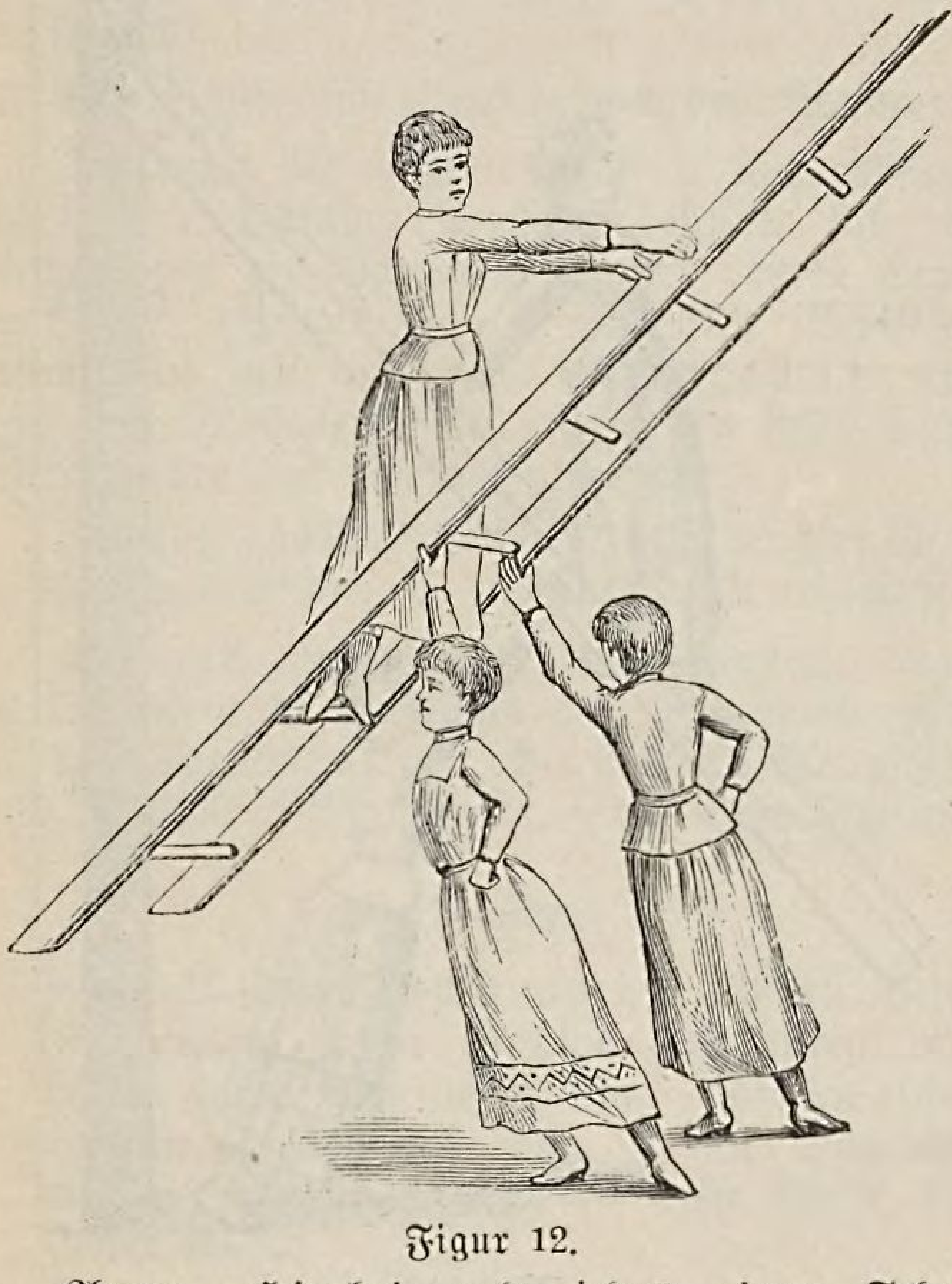
Die Leitern müssen oben, wo sie befestigt sind, beweglich sein. (Vergl. Fig. 13 und 14.)

A. Stemmen.

1. Zwei Mädchen befinden sich an der unteren Seite der Leiter im Stande vorlings. Sie fassen mit einer Hand einen Holm und mit der anderen Hand eine Sprosse der Leiter ungefähr in Schulterhöhe. Es kann auch jedes mit beiden Händen einen Holm fassen. Beide Mädchen gehen einen Schritt vorwärts und strecken die Arme, so daß sie das untere Ende der Leiter vom Boden wegstemmen.

2. Die Mädchen drehen sich nach dem Stemmen der Leiter nach außen oder nach innen um und halten die Leiter mit nur einem Arme. (Fig. 12.)

3. Die Mädchen drehen sich vor dem Stemmen der Leiter in der angegebenen Weise um und stemmen die Leiter mit nur einem=

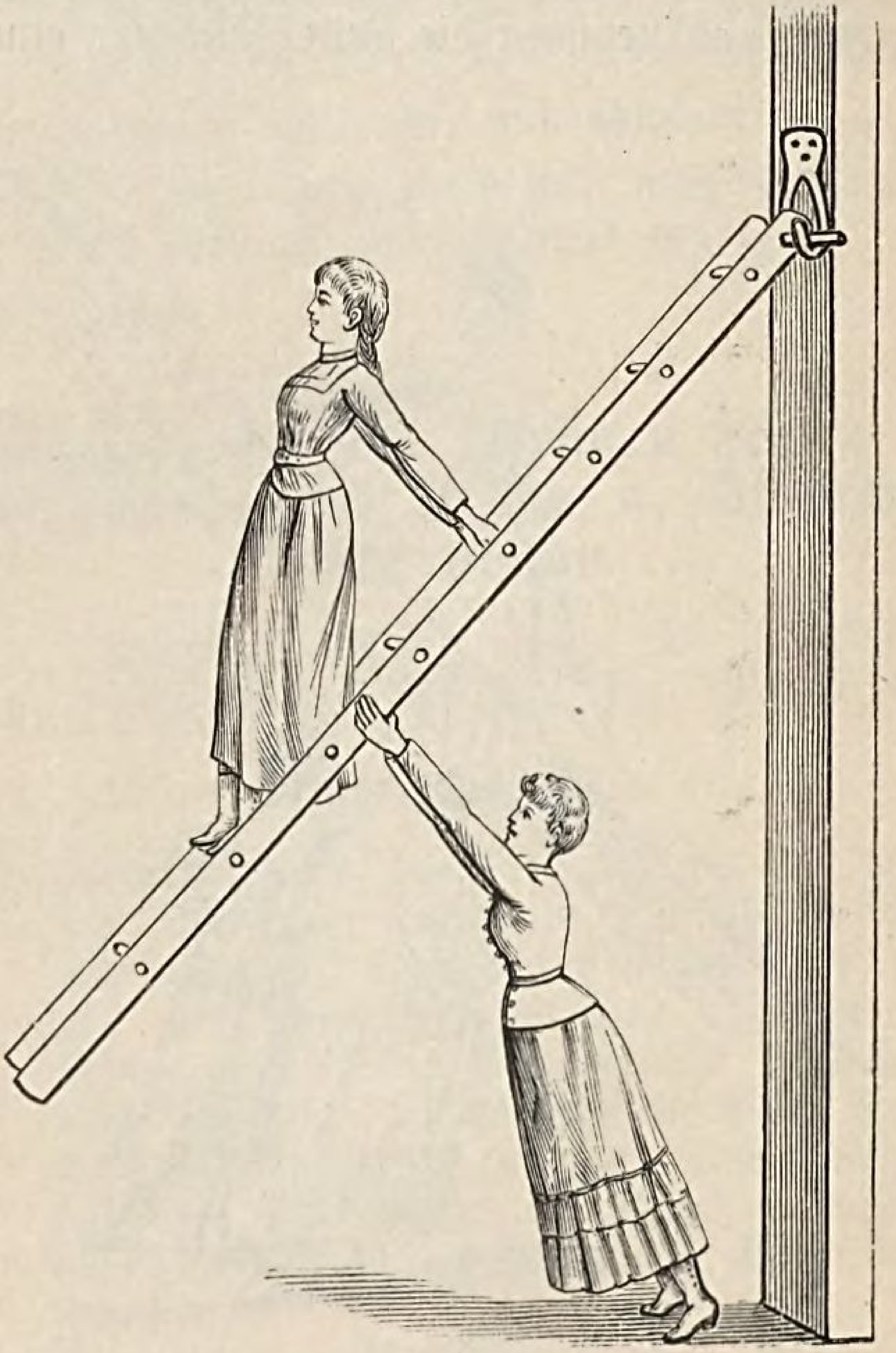


Figur 12.

Arme. Hierbei geht jedes einen Schritt seitwärts mit Nachstellen.

4. In der Stellung seitlings zur Leiter mit

Stemmen nur einer Hand, führen beide



Figur 13.

Mädchen 1/2 Drehung aus und fassen die Leiter mit der anderen Hand.

5. Ein Mädchen stemmt die Leiter allein zuerst mit beiden Armen (**Fig. 13**), dann mit Loslassen des einen Armes nach dem Stemmen, schließlich mit nur einem Arm. Bei richtiger Verteilung der Last nicht schwer ausführbar.

6. Armbeugen und -strecken nach dem Stemmen.

Während die unter 1 bis 6 angegebenen Übungen ausgeführt werden, befindet sich zu gleicher Zeit ein Mädchen auf der oberen Seite der Leiter. (Vergl. Fig. 12 und 13.) Dasselbe nimmt eine der unter B. I. Liegestütz angegebenen Stellungen ein. (Fig. 12 stellt Stütz beider Hände auf einem Holme dar.)

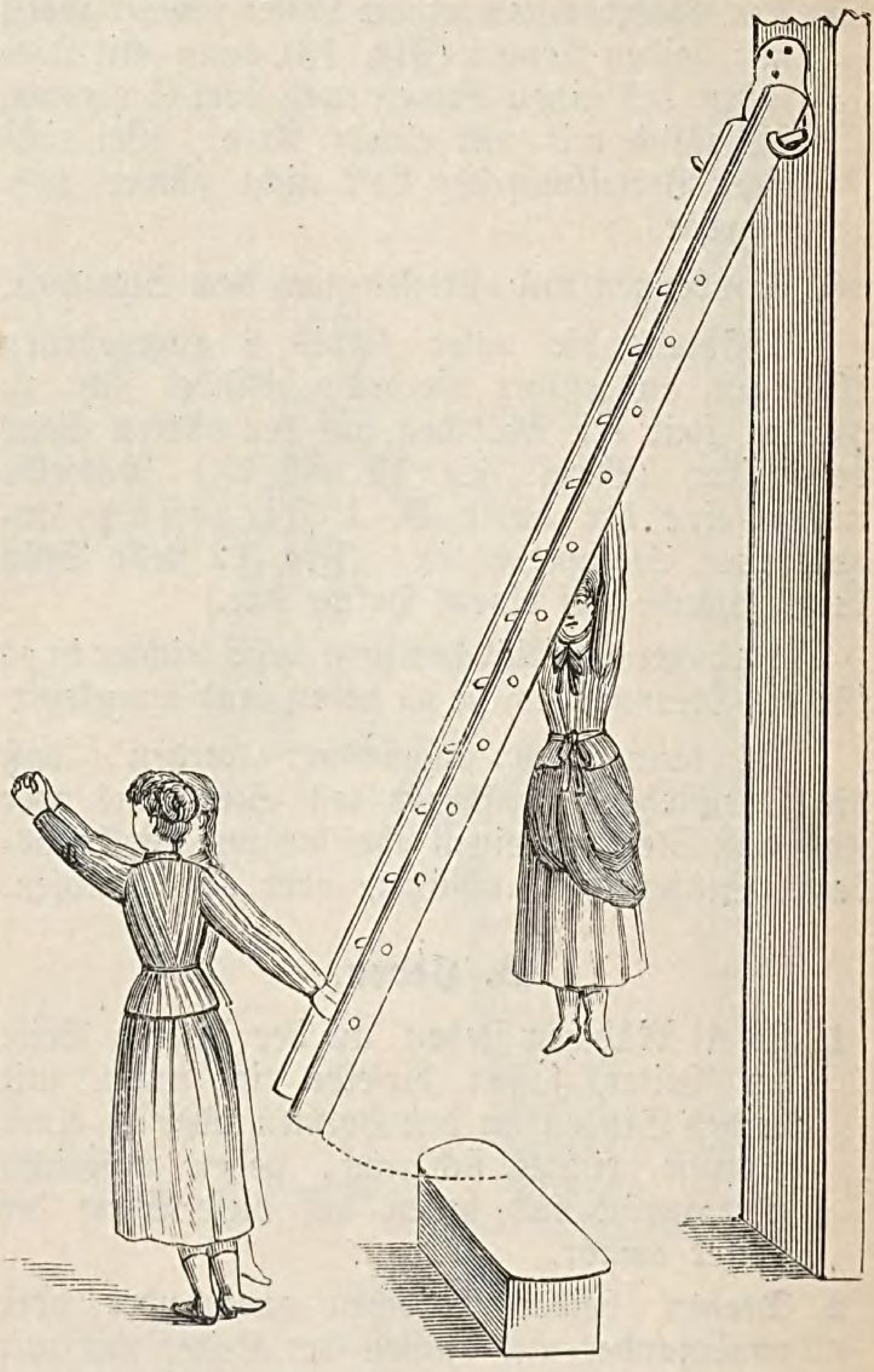
Je höher das Mädchen steht, desto leichter ist es für die Stemmenden, sie zu heben, und umgekehrt.

Es kann noch angeordnet werden, daß die Obenstehende während des Stemmens oder nach dem Stemmen einen oder mehrere Stellungs- bezw. Stützwechsel ausführt, aber ohne Hüpfen.

B. Heben.

1. Zwei Mädchen stehen an der oberen Seite der Leiter, fassen dieselbe tief unten mit beiden Händen an den Holmen oder an einer Sprosse, richten sich auf, gehen möglichst weit zurück und heben auf diese Weise die Leiter empor.

2. Drehen beider Mädchen zueinander oder voneinander und Fassen der Leiter mit nur einer Hand nach dem Heben. (**Fig. 14.**)



Figur 14.

3. Fassen der Leiter mit nur einer Hand vor dem Heben.
4. Nur ein Mädchen hebt die Leiter empor und faßt dieselbe
   a) mit beiden Händen an den Holmen,
   b) mit beiden Händen an einer Sprosse,
   c) mit einer Hand an einer Sprosse.

Bei a und b steht das Mädchen vorlings zur Leiter; bei c dreht sich's seitlings.

5. Nach dem Heben mit einer Hand dreht sich die Hebende rücklings zur Leiter und faßt dieselbe mit beiden Händen. (Fig. 15.)

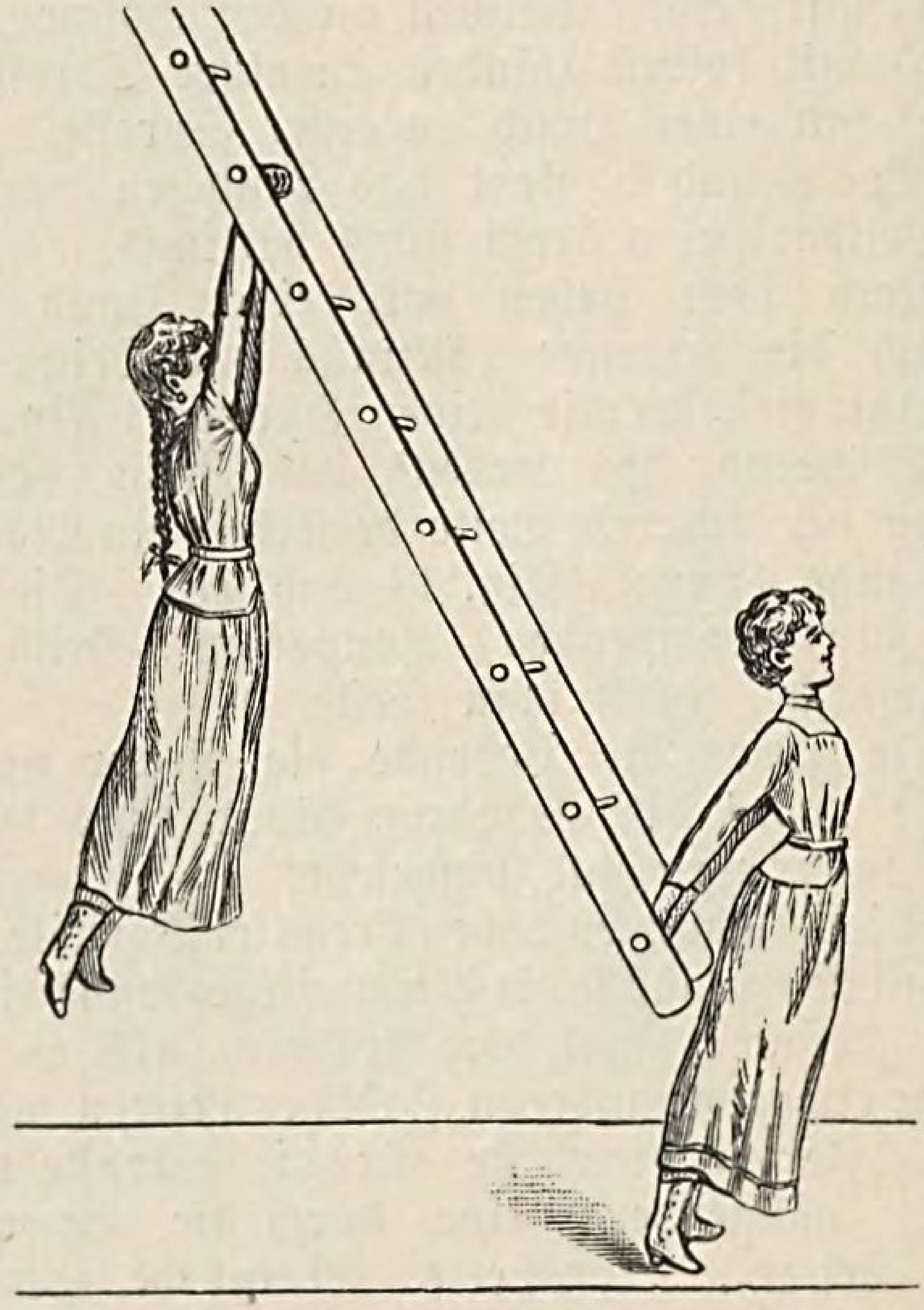
Während des Hebens der Leiter befindet sich an der unteren Seite derselben ein Mädchen im Hange (Vergl. Fig. 14 und 15). Die auch hier zu verwendenden Hangarten, Griff- und Hangwechsel, findet man Seite 18.

Je tiefer die Hebende die Leiter anfaßt, und je höher die Gehobene hängt, desto leichter wird das Heben und umgekehrt.

Diese Uebungen haben dreierlei Vorteile. Sie ermöglichen zunächst die gleichzeitige Beschäftigung einer größeren Zahl von Kindern, als es sonst bei der etwa vorhandenen Zahl der Leitern möglich wäre. Ferner bieten sie für die Obenstehenden bezw. -hängenden, eine durch die Bewegung der Leiter vergrößerte Mutprobe. Endlich geben die Übungen Gelegenheit, in anregender Weise die Kräfte der Mädchen zu erkennen, zu erproben und zu bewähren.

Übungen an der senkrechten Leiter.

Hierher gehören alle schon bei der schrägen Leiter angegebenen Arten des Hangstandes.



Figur 15.

Das Steigen mit Auswahl.

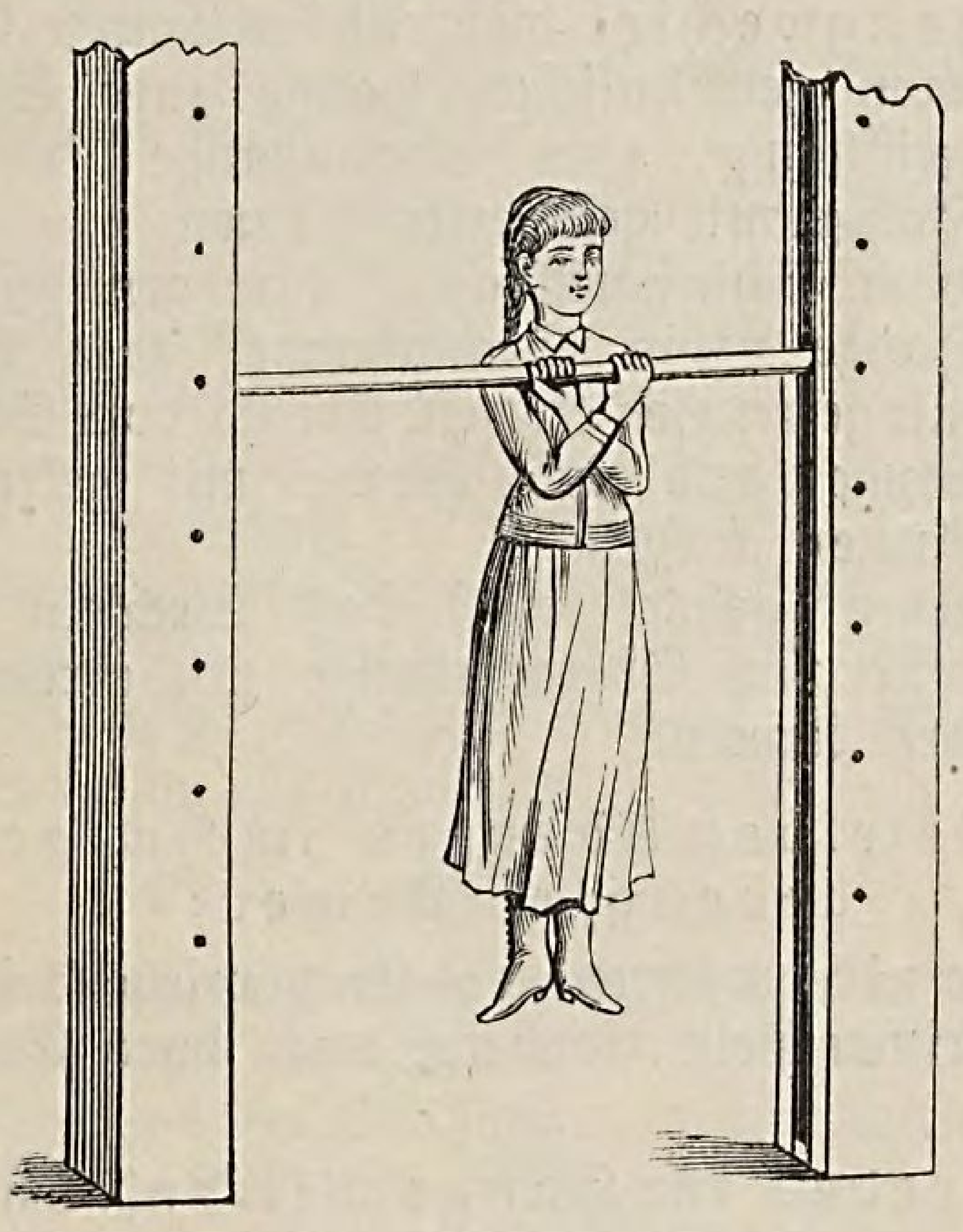
Hinzu kommt noch das Steigen mit Umkreisen der Leiter.

Übungen am Reck.

Siehe wagerechte Leiter! — Besonders geübt wird außerdem:

A. Hang.

I. Das Emporziehen



Figur 16.

1. im gewöhnlichen Seithange,
2. im Spannhange (Arme weit auseinander),
3. im Schlußgriffhange (Hände eng zusammen,
4. mit gekreuzten Armen. **(Fig. 16.)**
5. im Querhange. Der Griff ist bei den ersten 4 Hangarten (Vergl. Fig. 16.)

a) Ristgriff,
b) Zwiegriff,
c) Kammgriff
und im Querhange Speichgriff.

II. Griffwechseln während des Emporziehens bei allen 5 angeführten Hangarten.

III. Hangwechsel während des Emporziehens
a) vom gewöhnlichen Hange zum Schlußgriffhange, zum Spannhange und zum Hange mit gekreuzten Armen
b) vom Schlußgriffhange zum gewöhnlichen Hange, zum Spannhange, zum Hange mit gekreuzten Armen. Ebenso vom Spannhange und vom Hange mit gekreuzten Armen ausgehend.

Hierher gehört noch das Wechseln zum Unter- und zum Oberarmhange mit einem und mit beiden Armen.

IV. Dieselben Übungen im Hange mit gebeugten Armen,

also nicht während des Emporziehens Hang- oder Griffwechseln, sondern nach dem Emporziehen.

V. Drehen im Hange mit und ohne Griffwechseln
a) mit gestreckten,
b) mit gebeugten Armen.

Beispiel: Drehen mit gestreckten Armen und mit Griffwechseln wie folgt.

1. Seithang ristgriffs, 1/4 Drehung links zum Querhange speichgriffs, die rechte Hand wechselt den Griff.

2. Seithang kammgriffs, $1/2$ Drehung links zum Seithange ristgriffs, die linke Hand wechselt den Griff.
3. Seithang zwiegriffs, links Ristgriff, rechts Ellengriff, eine ganze Drehung rechts zum Seithange ristgriffs. Die linke Hand wechselt den Griff u. s. w.

Beispiel: Drehen mit gebeugten Armen ohne Griffwechseln wie folgt.

1. Hang mit gekreuzten Armen, die linke Hand kammgriffs, die rechte Hand ristgriffs, Emporziehen, dann $1/2$ Drehung rechts mit leichtem Strecken und wieder Beugen der Arme bis zum Überschauen über die Stange; mehrere Male wiederholt u. a. m. (Vergl. Fig. 16.)
2. Querhang, die linke Hand vor der rechten, Emporziehen, dann $1/4$ Drehung links zum Hange mit gekreuzten Armen, $1/2$ Drehung rechts zum Seithange u. s. w.

VI. Das Schwingen

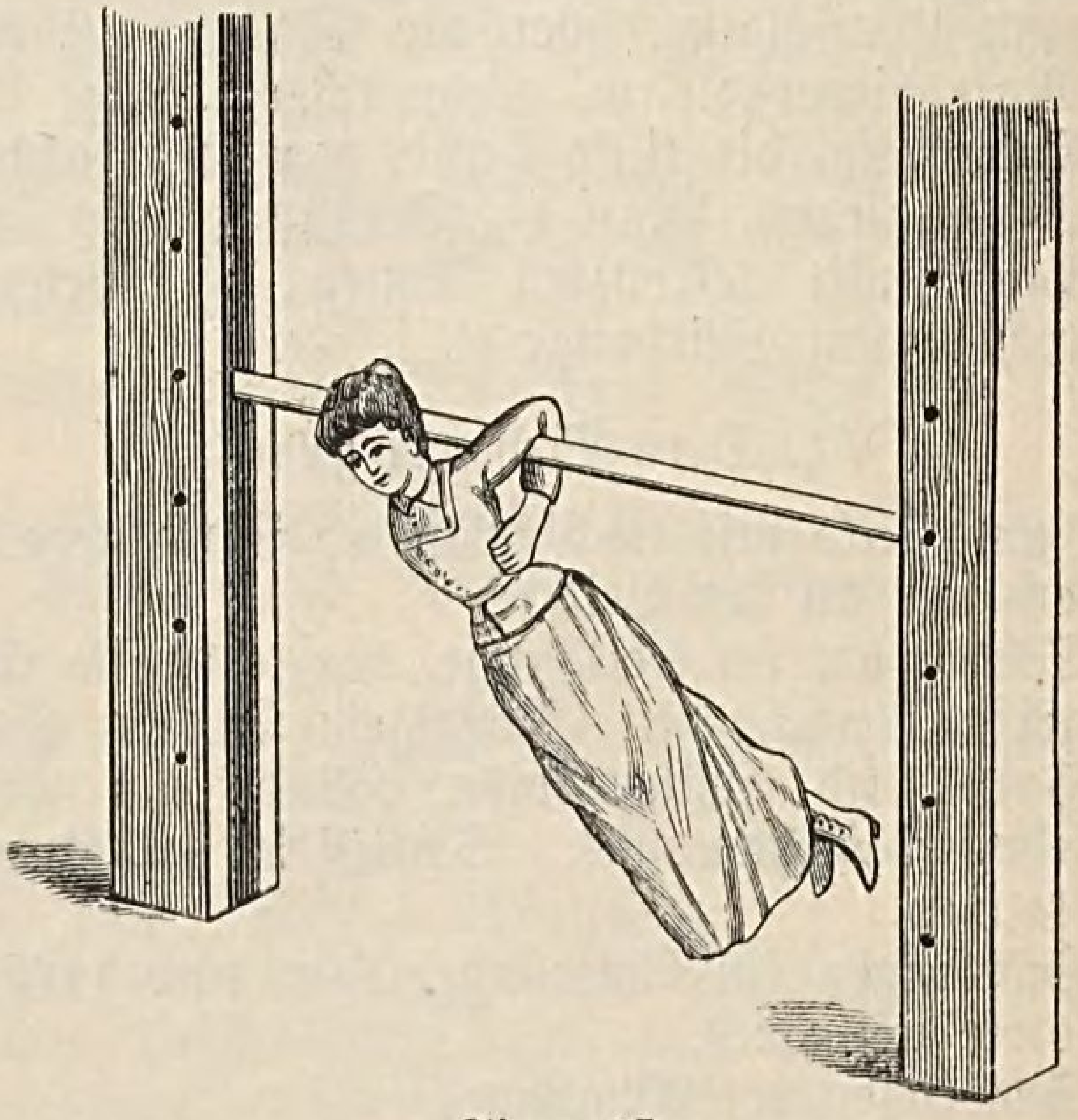
muß am Recke mit noch größerer Vorsicht geübt werden, als an der Leiter.

1. Schwingen im Seithange, vorzugsweise ristgriffs, auch mit flüchtigem Lüften einer Hand und später beider Hände am Ende jedes Rückschwunges. Schließlich mit Handklappen.
2. Schwingen im Querhange vor und zurück, sowie seitwärts.
3. Schwingen im Armhange
   a) vorlings mit einem und mit beiden Armen,

b) rücklings mit beiden Armen. (**Fig. 17.**)

4. Schwingen im Handhang und Wechseln zum Armhange, wie oben unter 2 a; ebenfalls mit gebeugten, sowie mit gestreckten Armen.
5. Schwingen im Hange mit gekreuzten Armen. (Vergl. Fig. 16.)
6. Drehen am Ende eines Vor- oder eines Rückschwunges.

Vor diesen Übungen übe man fleißig und mit Vorsicht das Hin- und Hergleitenlassen der Hände von und zu einander am Ende des Rück-



Figur 17.

schwunges, ohne Drehen.

VII. Das Hangeln ist bei der wagerechten Leiter erschöpfend behandelt; es möge hier nur noch genannt sein:

1. Das Hangeln vorwärts und rückwärts im Querhange
   a) mit Nachgreifen,
   b) mit Übergreifen.
2. Das Hangeln seitwärts mit Übergreifen.
3. Das Hangeln mit halben Drehungen. Alle drei Arten des Hangelns mit oder ohne Schwingen, sowie mit den verschiedenen Griffarten und Griffwechseln.

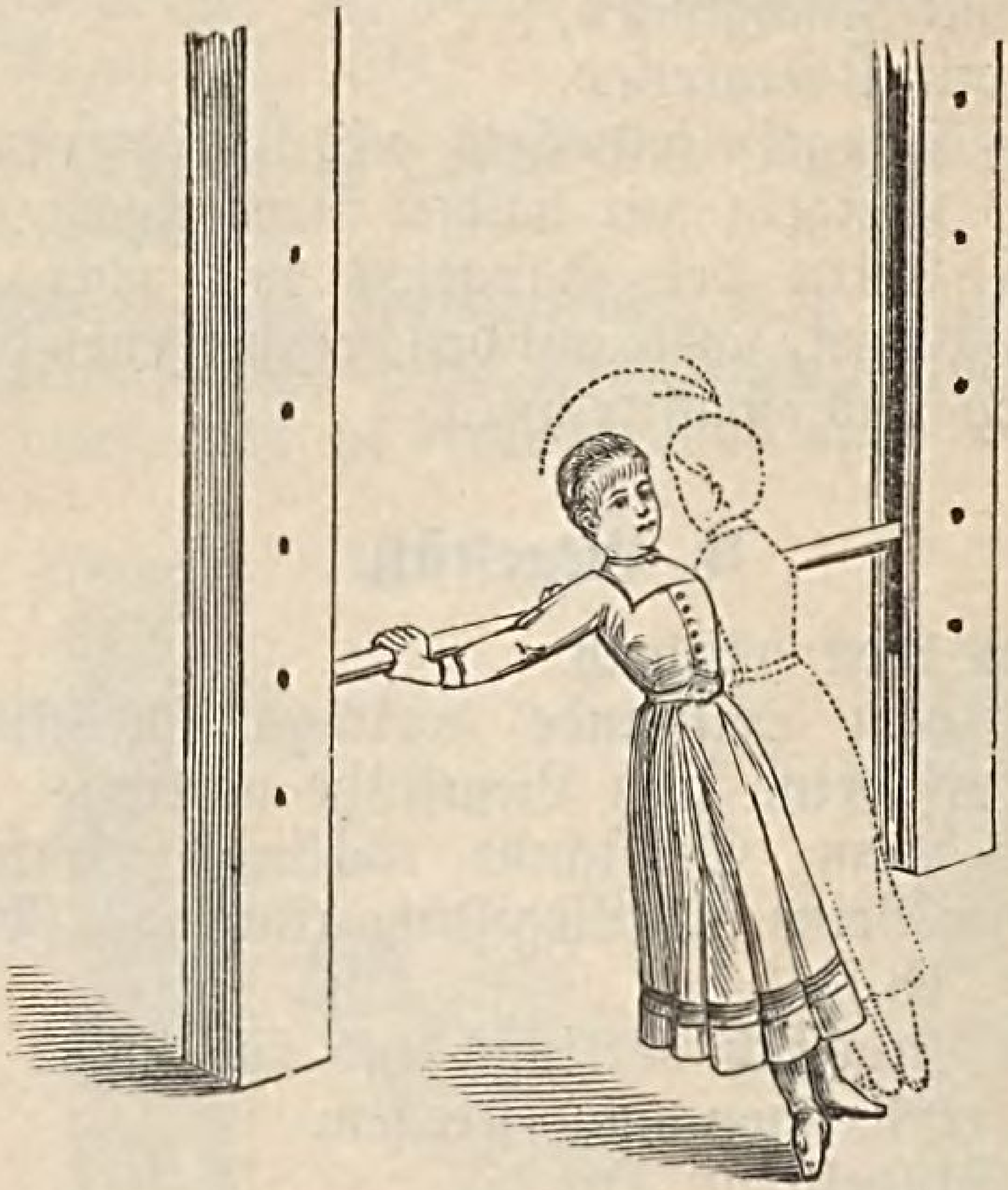
B. Liegestütz.

Das Reck hüfthoch.

1. Aus dem Seitstande vorlings Zurückstellen beider Beine zum Liegestütze vorlings.
2. Aus dem Seitstande rücklings Vorstellen beider Beine zum Liegestütze rücklings. (Vergl. Fig. 18.)
3. Im Liegestütz vorlings und rücklings:
   a) Armbeugen und -strecken,
   b) Stützeln an Ort,
   c) Griffwechseln,
   d) Stützhüpfen an Ort,
   e) Stützhüpfen an Ort mit Handklappen vorn und hinten,
   f) Heben eines Armes,
   g) Kreisen mit einem Arm,
   h) Abstoßen zum Stand und wieder Zurückfallen zum Liegestütz,
   i) Stütz auf einem Arme,

k) Drehen zum Liegestütze seitlings,

l) Drehen vom Liegestütze vorlings zum Liegestütze rücklings und umgekehrt. (**Fig. 18.**)



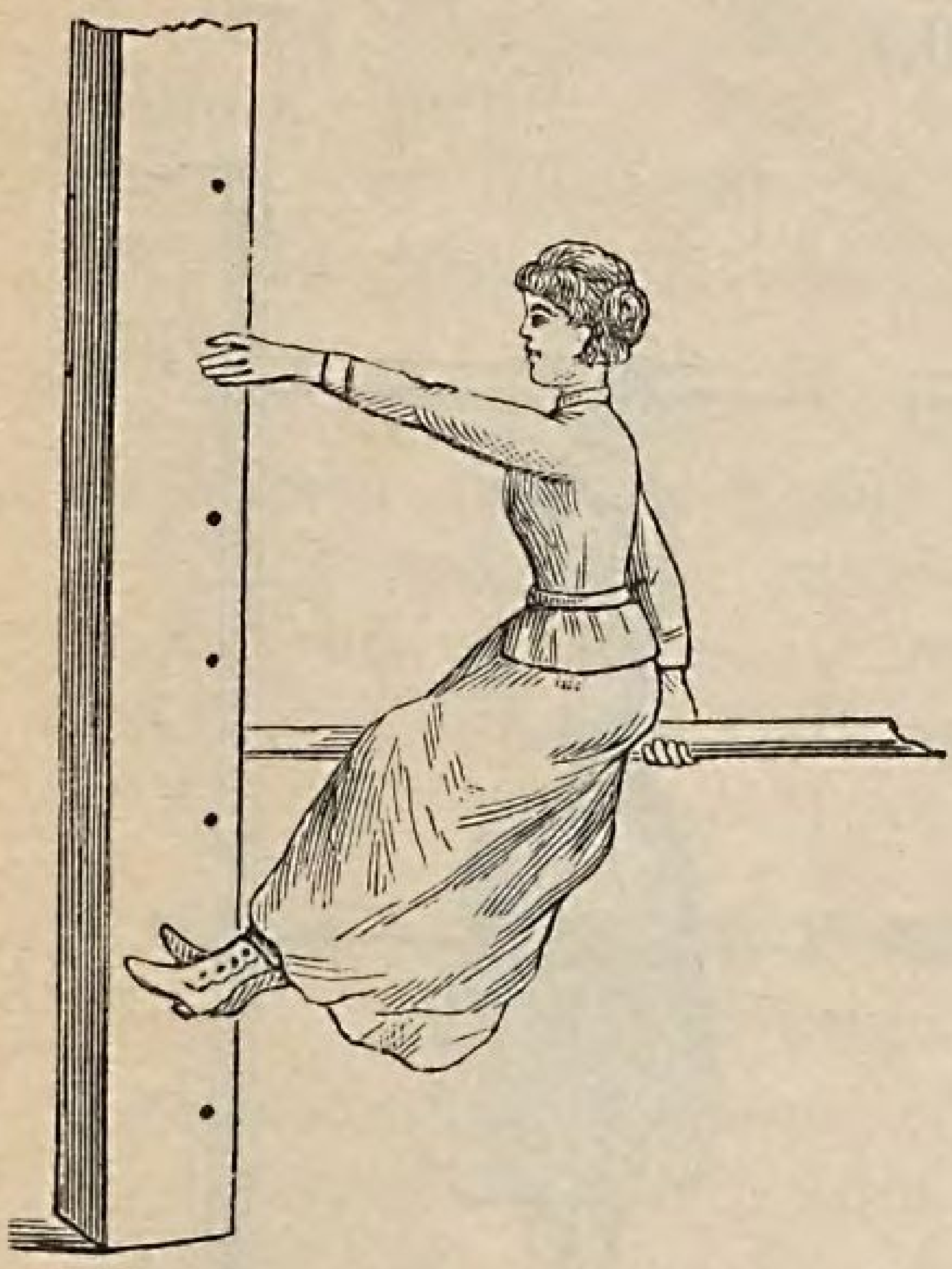
Figur 18.

m) Wiederholtes Aufhüpfen mit Kreuzen der Beine.

4. Wechseln zwischen Liegestütz und Hangstand.

C. Stütz.

1. Sprung zum Stütz vorlings und rücklings mit verschiedenem Griff, ebenso Sprung zum Quer- und Seitsitz.
2. Im Stütze vorlings mit gestreckten Armen:
   a) Stützeln an Ort und von Ort,
   b) Stützhüpfen an Ort und von Ort,
   c) Vorschwingen der Beine und Absprung rückwärts, ohne und mit Drehen,
   d) Drehen bis zum Setzen auf die Stange, (wird zuerst mit Festhalten an der Recksäule geübt). (**Fig. 19.**)
   e) Seitwärts Hin- u. Herschwingen,
   f) Griffwechseln.
3. Stütz vorlings auf den Unterarmen. Wechseln zum Stütze mit gestreckten Armen,
   a) ein Arm nach dem anderen wechselt,
   b) beide Arme wechseln gleichzeitig.



Figur 19.

Weitere Übungen dieser Art siehe unter den Übungen am Barren (S. 65, B, 2 u. folgende).

Übungen am Recke mit zwei Stangen.

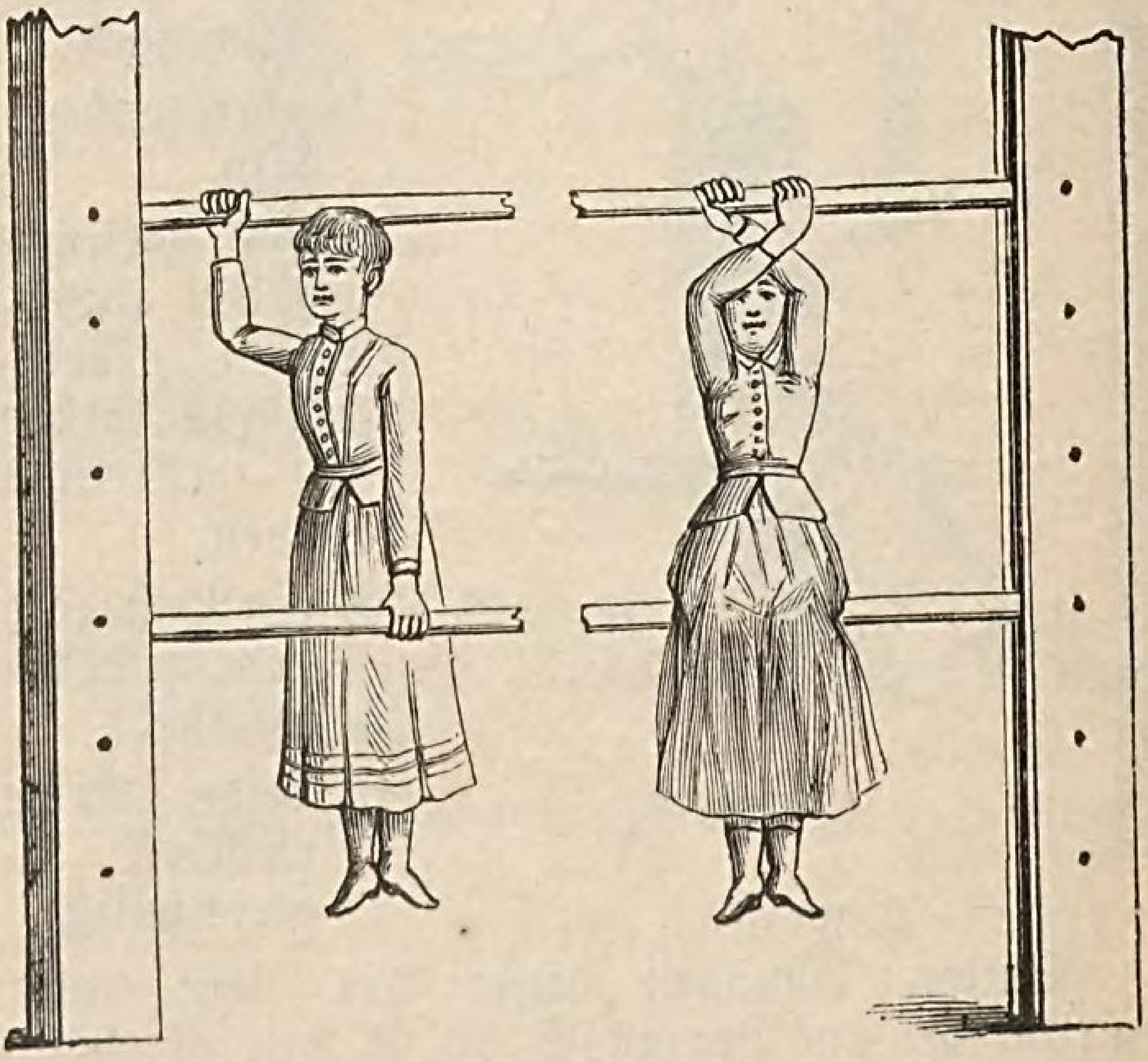
Erste Stellung des Doppelrecks.

Die eine Stange ist reichhoch, die andere hüfthoch gestellt.

A. Stütz mit einer Hand, Hang mit der anderen.

Es stützt a) die linke, b) die rechte Hand.

1. Aufsprung aus dem Seitstande vorlings zum Stütz auf der unteren und Hang an der oberen Stange, beide Hände ristgriffs. (**Fig. 20.**)



Figur 20. Figur 21,

2. Wie 1, die stützende Hand hat Kammgriff.
3. Wie 1, die obere Hand hat Kammgriff.
4. Wie 1, beide Hände haben Kammgriff.
5. Wie 1, die obere Hand hat Ellengriff.
6. Die Übungen 1 bis 5 und nach dem Aufspringen:
   a) Seitwärts hin und her Schwingen,
   b) Drehen zum Quersitz auf der unteren Stange,
   c) Drehen zum Seitsitz auf der unteren Stange. (Vergl. Fig. 21.)

Das Drehen richtet sich nach dem jeweiligen Griffe. Gut verwendbar ist beim Drehen der Ellengriff an der oberen Stange. Der Sitz erfolgt vor der Hand und hinter der Hand.

7. Die bei 6 unter b angeführten Übungen können auch gleich aus dem Seitstande vorlings ausgeführt werden und
8. die bei 6 unter c angegebenen Übungen aus dem Seitstande rücklings.

B. Hang mit beiden Händen an der oberen Stange.

1. Im Hange vorlings ristgriffs $^1/_4$ Drehung links, sowie rechts zum Quersitz.
2. Dasselbe zwiegriffs, beim rechts Drehen links Kammgriff, beim links Drehen rechts Kammgriff.
3. Mit demselben Griffe wie bei 2 $^1/_2$ Drehung zum Seitsitz. (**Fig. 21** nach dem Drehen.)

4. Links Kammgriff, $^1/_2$ Drehung rechts mit Griffwechseln der rechten Hand zum Hange rücklings und umgekehrt.
5. Im Hange rücklings Schwingen seitwärts hin und her.
6. Im Hange rückl. leichtes Schwingen vorwärts.

C. Hangwechsel.

1. Im Hange an der oberen Stange Herabgreifen mit einer Hand zum Stütze derselben auf die untere Stange.
2. Im Stütze mit einer Hand und Hange mit der anderen Hinaufgreifen der stützenden Hand zum Hang.
3. Wie bei 2, es greift jedoch die obere Hand herab zum Stütz auf die untere Stange. (Nunmehr stützen beide Hände.)

Zweite Stellung des Doppel-Recks.

Die obere Stange schulterhoch, die untere 40—50 Centimeter vom Boden.

1. Fassen der oberen Stange mit beiden Händen, Steigen auf die untere Stange, einmal links, das andere Mal rechts.
2. Wie 1, doch Fassen der oberen Stange mit nur einer Hand.
3. Fassen der oberen Stange mit beiden Händen u. Hüpfen zum Stand auf die untere Stange:
   a) Hüpfen mit beiden Beinen zum Stand auf beiden Beinen,

b) Hüpfen mit beiden Beinen zum Stand auf einem Beine,
c) Hüpfen mit einem Beine zum Stand auf beiden Beinen,
d) Hüpfen mit einem Beine zum Stand auf demselben oder auf dem anderen Beine.

4. Hüpfen über die untere Stange zum Stande rücklings mit leichtem Vorschwingen.
5. Wie 4, mit Drehen zum Stande vorlings.
6. Im Stande vorlings und rücklings auf der unteren Stange:
   a) Stehen auf einem Beine und Beinkreisen,
   b) Stehen auf einem Beine und Kreuzen der Beine,
   c) Hüpfen zur Kreuzschrittstellung (Fig. 22, Hangstand rücklings.)
   d) $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen,
   e) Rumpfbeugen und unter der oberen Stange Durchgehen zum Stande rücklings. Ebenso zurück ohne Loslassen der Hände.
7. Gehen auf der unteren Stange
   a) vorwärts und rückwärts,
   b) seitwärts mit Nachstellen, sowie mit Kreuztritten.

   Dabei Halten der oberen Stange:
   a) mit beiden Händen,
   b) mit einer Hand,
   c) mit einem Arme.

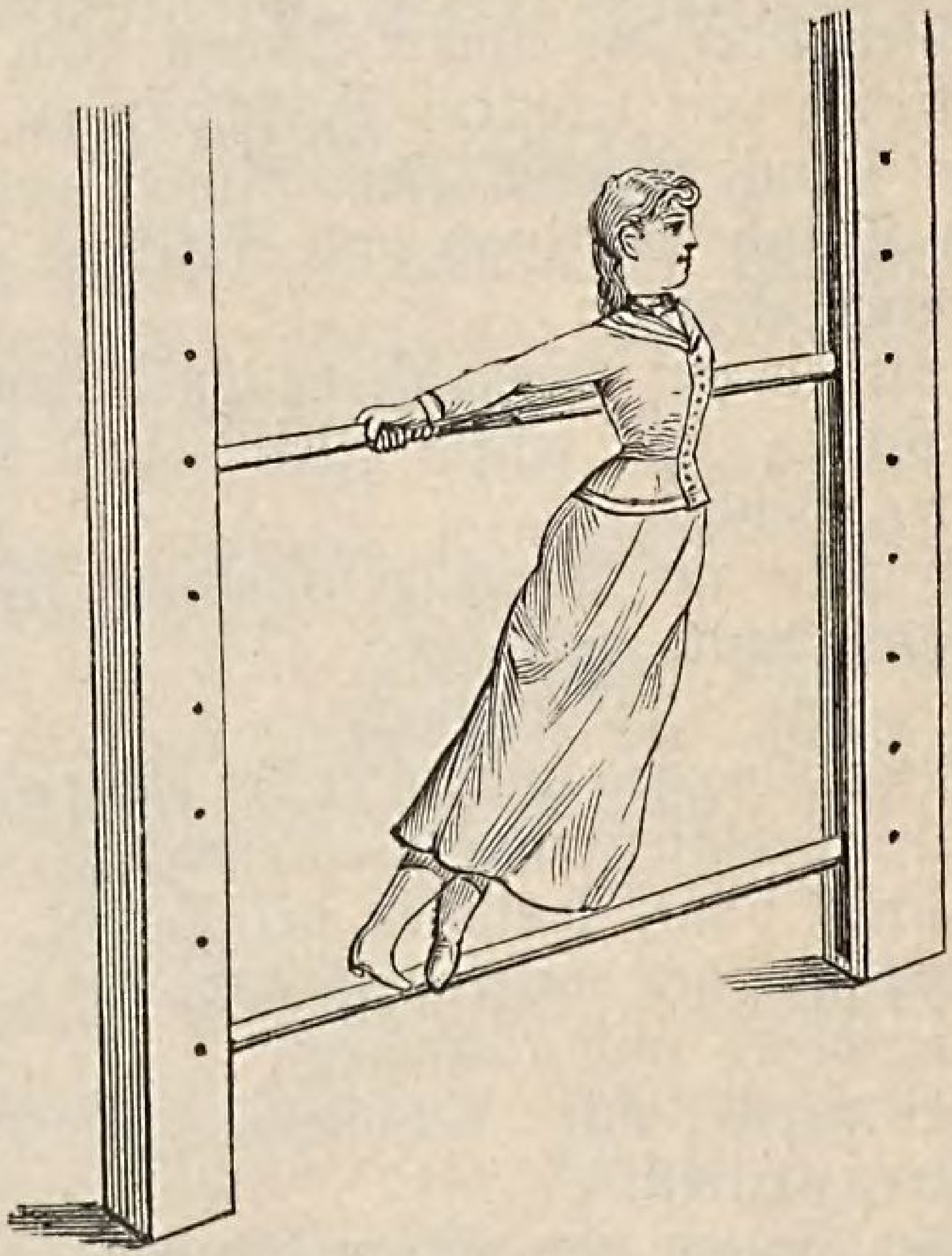
Hierher gehören außerdem noch

alle Hangstandübungen. (Siehe Barrenübungen Seite 64.)

Dritte Stellung des Doppel-Recks.

2 Stangen übereinander, die obere sprunghoch, die andere etwa 20 Centimeter tiefer.

A. Seithang.



Figur 22.

I. Hangeln an Ort
von einer Stange zur anderen.

1. Von der oberen Stange nach der unteren.
2. Von der unteren Stange nach der oberen.

Die Übungen 1 und 2 a) vorlings, (das heißt, die Arme bleiben vor der unteren Stange). (Vergl. Fig. 23.)

b) rücklings (die Arme hinter die untere Stange). (Vergl. Fig. 24.)
Griff: Ristgriff, Kammgriff, Zwiegriff.
3. Die Übungen 1 und 2 mit Griffwechseln.

II. Hangeln seitwärts hin und her.

1. Die rechte Hand an der oberen, die linke an der unteren Stange. (Vergl. Fig. 23.)
2. Die linke Hand an der oberen, die rechte an der unteren Stange.
3. Beide Hände an der oberen Stange.
1, 2 u. 3 a) vorlings, (Fig. 23.)
b) rücklings. (Fig. 24.)
Griff: Ristgriff, Kammgriff, Zwiegriff.
4. Dieselben Übungen mit Griffwechseln, das heißt, die Hand bleibt an der Stange, welche sie gefaßt hat; bei jedem Griffe wird eine Hand gedreht.
5. Dieselben Übungen mit Wechseln des Hanges, das heißt: Während des Hangelns greift die untere Hand nach der oberen oder die obere Hand nach der unteren Stange.

B. Querhang.

I. Hangeln an Ort von einer Stange zur anderen wie bei A. I, aber speichgriffs.

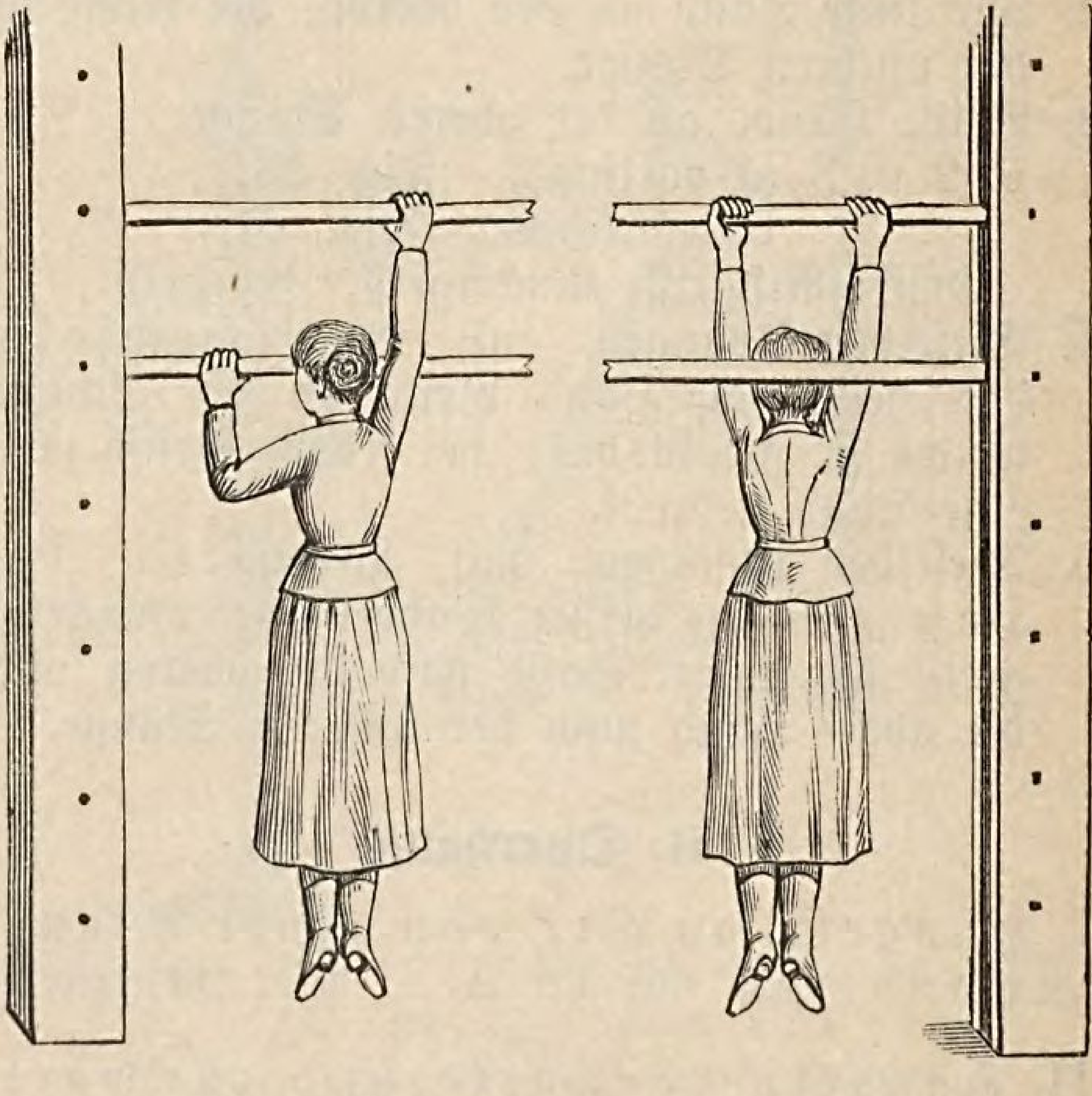
II. Hangeln vorwärts und rückwärts wie bei A II. 1 3 speichgriffs.
Dieselben Übungen mit Hangwechseln.

C. Drehen im Hange.

I. Aus dem Seithange zum Querhang.
II. Mit halben Drehungen aus dem Seithange zum Seithang.

Beispiele:

1. Seithang vorlings ristgriffs an der oberen Stange, ½ Drehung rechts und Griff der



Figur 23. Figur 24.

linken Hand an die untere Stange kammgriffs (ristgriffs, ellengriffs).
2. Seithang vorlings, die linke Hand kammgriffs hinter der unteren, die rechte Hand an

der oberen Stange, $^1/_2$ Drehung rechts am linken Arm, Griff der rechten Hand an die obere Stange, hinter die untere oder vor die untere, ristgriffs oder kammgriffs u. s. w.

D. Hangeln mit Drehen.

Die Übungen unter C werden mit Fortbewegen ausgeführt.

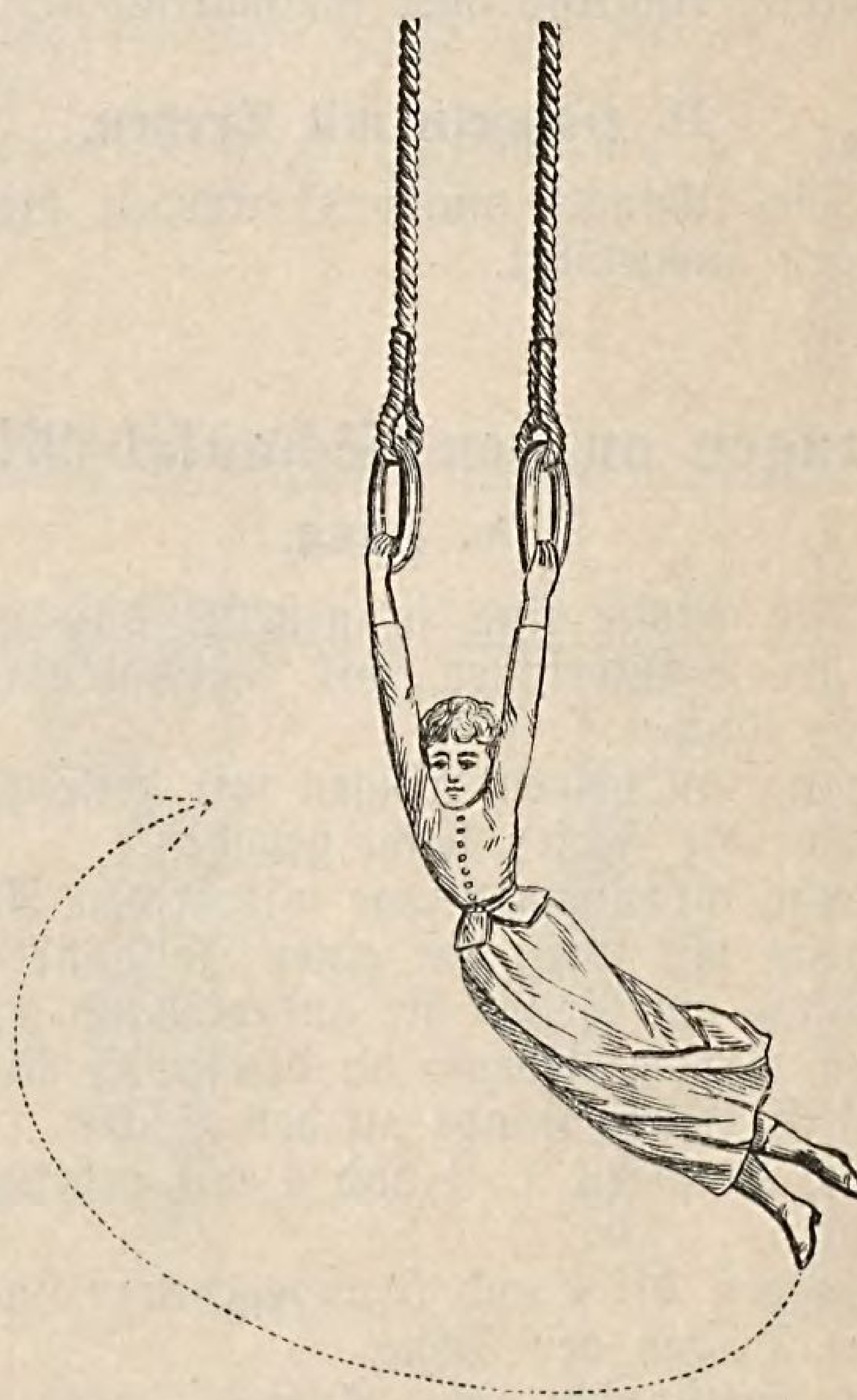
Übungen an den (Schaukel-)Ringen.

A. Hang.

Die Ringe sind so gestellt, daß dieselben von den Schülerinnen mit Leichtigkeit ergriffen werden können.

1. Hang an beiden Ringen mit gestreckten Armen; die Fersen leicht gehoben.
2. Hang an einem Ringe mit beiden Armen.
3. Hang mit Griff der einen Hand über einem Ringe am Seile, die andere Hand am zweiten Ringe. Ebenso an demselben Ringe.
4. Griff beider Hände an den Seilen.
5. Die Übungen 1, 2 und 4 mit gebeugten Armen.
6. In den bei 4 und 5 angegebenen Hangarten
   a) Drehen der Arme,
   b) Seitstrecken eines Armes,
   c) Vorstrecken eines Armes,
   d) Griffwechseln vom Ringe zum Seile und umgekehrt, sowie von einem Ringe zum anderen,

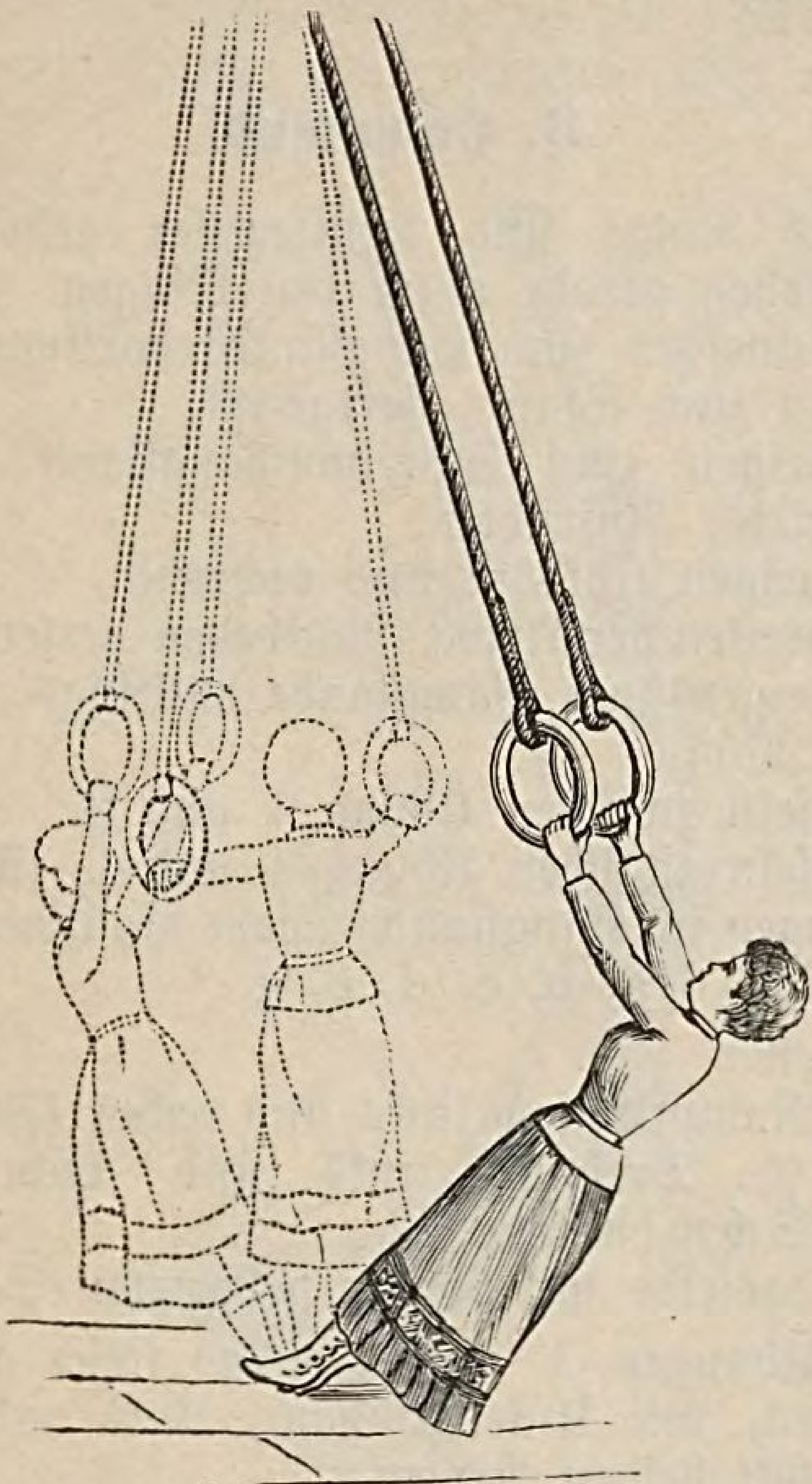
e) Kreuzen der Arme,
f) Armstrecken und Fersenheben, dann Beinstrecken und Armbeugen,



Figur 25.

g) fortgesetztes Kreuzen der Beine,
h) Vor- und Zurückschwingen der Beine,
i) Seitschwingen der Beine,
k) Kreisschwingen der Beine. (**Fig. 25.**)

7. Sämtliche Übungen können auch mit vorherigem Kreuzen der Seile und halber Dreh-



Figur 26.

ung nach dem Aufsprunge zum Hange ausgeführt werden.
8. Später werden dieselben Übungen an höher

gestellten Ringen ausgeführt, wobei die Mädchen zum Hang an die Ringe springen müssen.

B. Hangstand.

Die Ringe sind schulterhoch gestellt; die Füße stehen gerade unter den Ringen.

1. Zurückneigen zum Hangstande vorlings, Aufrichten zum Stand, fortgesetzt.
2. Vorneigen zum Schwimmhangstand, Gesicht erdwärts, Aufrichten.
3. Seitneigen linkshin und rechtshin.
4. Ausbreiten der Arme, Rückheben derselben und Vorneigen zum Hangstande rücklings. (Vergl. Fig. 26.)
5. Wechseln zwischen Übung 1 und 2.
6. Wechseln zwischen Übung 1 und 4. (**Fig. 26.**)
7. Übungen im Hangstand. Siehe die Übungen im Hange 6 a, b, c, d, e, g.

Außerdem:

a) Rumpfkreisen links und rechts (**Fig. 27.**),
b) ½ Drehung links und rechts zum Schwimmhang,
c) dasselbe mit vorher gekreuzten Seilen.

8. Die Übungen 1—7 bei etwas tiefer gestellten Ringen, mit Unterarmhang links und rechts und mit beiden Armen.

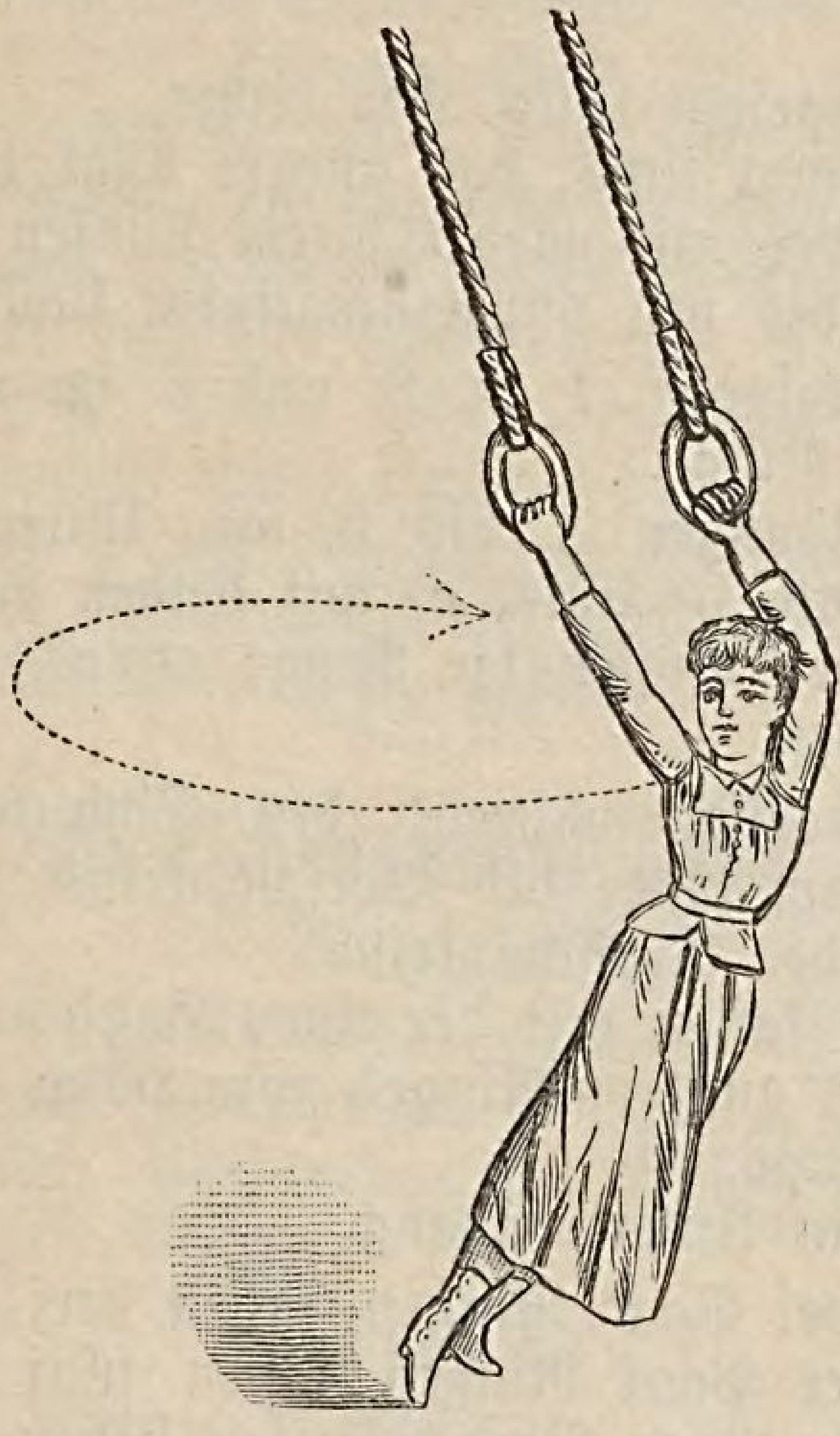
In den Hangstand vorlings gelangt man außerdem noch durch Vorstellen der Beine.

Ebenso gelangt man zum Schwimmhangstande durch Rückstellen der Beine.

C. Schaukeln.

Die Ringe reichhoch.

1. Weitzurückstellen, Aufsprung mit beiden Beinen zum Hange mit gestreckten oder mit ge-



Figur 27.

beugten Armen, Vor- und Rückschaukeln und Niedersprung am Ende des Rückschaukelns.
2. Ebenso Weitvorstellen und Rück- und Vorschaukeln.

3. Die Übungen 1 und 2 mit Laufen.
4. Die Übungen 1 bis 3 mit vorher gekreuzten Seilen und halber Drehung während des Schaukelns.
5. ½ Drehung während des Schaukelns ohne vorheriges Kreuzen der Seile. Das Drehen erfolgt
   a) fortgesetzt links oder rechts,
   b) einmal links, das andere Mal rechts,
   c) beides mit wiederholtem Laufen,
   d) beides mit nur einmaligem Laufen.
6. Die Übungen 1, 2, 3 und 5 im Hang an einem Ringe.
7. Die Übungen 1 bis 5 mit Unterarmhang a) rechts, b) links, c) mit beiden Armen.

Hierbei müssen die Ringe etwas tiefer gestellt werden.

8. Hangwechsel während des Schaukelns und zwar am Ende des Vorschaukelns, sowie am Ende des Rückschaukelns.
   a) Loslassen mit der einen Hand und Fassen des anderen Ringes zum Hang an einem Ringe,
   b) zum Unterarmhang.
9. An zwei Paar Ringen fassen drei Mädchen, an drei Paar Ringen fassen fünf Mädchen, an vier Paar Ringen fassen sieben Mädchen u. s. f., jedes an zwei Ringen. Schaukeln wie bei 1, 2 und 3. Diese Übung läßt sich auch so ausführen, daß die eine Hälfte der Übenden sich mit dem Gesichte nach der entgegengesetzten Seite dreht.

10. Die Übungen 1, 2, 4, 5 a und b, 6, 7, 8, 9 werden nunmehr von einem erhöhten Standpunkte aus ausgeführt. Man legt zu diesem Zwecke in angemessener Entfernung von den Ringen den etwa hüfthoch (anfänglich niedriger) liegenden Schwebebaum, oder man stellt ebenso die Sprungkasten hin. Die Höhe wird erstürmt. Die Übungen, bei welchen die Mädchen auf ihren Ausgangspunkt zurückkommen, werden am besten in der Weise ausgeführt, daß das nächstfolgende Mädchen auf der Höhe bereit steht, die Schaukelnde zu empfangen, unter Umständen zu unterstützen, und die Ringe von ihr zu übernehmen. Die Letztere führt nun einen Tiefsprung aus und geht auf ihren Platz zurück.

D. Liegestütz und Stütz.

Die Ringe hüfthoch.

Der Liegestütz wird gewonnen
a) durch Zurückstellen der Beine,
b) durch Vorschieben der Ringe bei standfesten Beinen.

I. Liegestütz.

1. Armbeugen und -strecken.
2. Drehen der Ringe bei gestreckten sowie bei gebeugten Armen.
3. Flüchtiges Vor-, Seit-, Hoch- und Rückheben eines Armes.
4. Versuch des Armkreisens.
5. Kreuzen der Arme.

6. Stützwechseln von einem Ringe auf den anderen.
7. Im Liegestütz auf beiden, sowie auf einem Ringe wiederholtes Aufhüpfen mit Kreuzen der Beine.
8. Wechseln zwischen Liegestütz und Hangstand.

II. Stütz.

a) Ohne Schaukeln.


Figur 28.

1. Fortgesetztes Kreuzen der Beine.
2. Vor- und Zurückschwingen der Beine.
3. Wechselseitiges Vor- und Zurückschwingen eines Beines.
4. Kreisen mit beiden Beinen.
5. Drehen im Stütz.
6. Flüchtiges Beugen, Vorheben, Seitheben und Rückheben eines Armes. Beugen beider Arme.
7. Legen der Ringe auf den Rücken, so daß die Seile vor den Schultern liegen. Diese Übung muß ganz besonders geübt werden, weil davon der sichere Stütz während des Schaukelns abhängig ist. (Fig. 28.)

b) Mit Schaukeln.

8. Zurückstellen, Sprung zum Stütz in der bei 7 beschriebenen Weise und Vor- und Rückschaukeln.
9. Wie bei 8, jedoch Vorstellen.

10. Die Übungen 8 und 9 und während des Schaukelns die Übungen 1, 2 und 3. (2 und 3 mit Vorsicht.)

Übungen am Schaukelrecke.

Da die dem Schaukelrecke eigentümlichen Übungen, von seinem Gebrauche als Sitz- und Standschaukel abgesehen, sich nicht für Mädchen eignen, so beschränken wir uns auf die Wiederholung der an den Ringen angegebenen Übungen, auf deren vorausgehende Bezeichnung wir hiermit verweisen. Dabei bemerken wir ausdrücklich, daß sie am Schaukelrecke stets noch vorsichtiger geübt werden müssen.

Übungen am Rundlauf.

I. An einer Leiter.

A. Gehen, Hüpfen und Laufen.

α) Fassen der Leiter mit beiden Händen gleich hoch und zwar an einer Sprosse, sowie an den Seilen. Arme gestreckt, Leiter straff angezogen.

1. Seitwärtsgehen mit Nachstellen und mit Kreuzen der Beine.
2. Galopphüpfen seitwärts nach einer Richtung.
3. Eine bestimmte Zahl Galopphüpfe linkshin, dann ebensoviele rechtshin.

4. Einen Schottischhupf seitwärts und einen Nachstellschritt, fortgesetzt nach einer Richtung.
5. Einmal Kreuzzwirbeln links und einen Wiegeschritt links; dann dasselbe rechts.
6. Schrittzwirbeln fortgesetzt nach einer Richtung.

Es lassen sich bei der angegebenen Fassung noch viele Schrittarten auch am Rundlauf ausführen; ich halte es jedoch für Zeitverschwendung, den Rundlauf in ausgedehnter Weise zu Schrittübungen zu benutzen, und beschränke mich deshalb auf die angegebenen sechs Formen. Sie genügen mir, um die Kinder mit dem Geräte bekannt zu machen und ihnen die Regeln der Ordnung für das Turnen am Rundlauf einzuprägen. Die 5. und 6. Übung habe ich ihres hohen Wertes wegen hier mit angeführt; es muß nämlich unbedingt bei diesen Übungen, wenn die Leiter straff gehalten wird, ein Rückbeugen des Oberkörpers stattfinden. Wie nützlich aber diese Übung ist, ist bekannt, und wie gut es ist, ein Mittel zu haben, die Mädchen ohne Schwierigkeit zu dieser Bewegung zu zwingen, weiß gewiß jeder aus Erfahrung.

β) Die rechte Hand ristgriffs an einer Sprosse und die linke Hand kammgriffs zwei Sprossen tiefer. Stand seitlings, die rechte Seite der Mitte zugedreht. Ebenso umgekehrt.

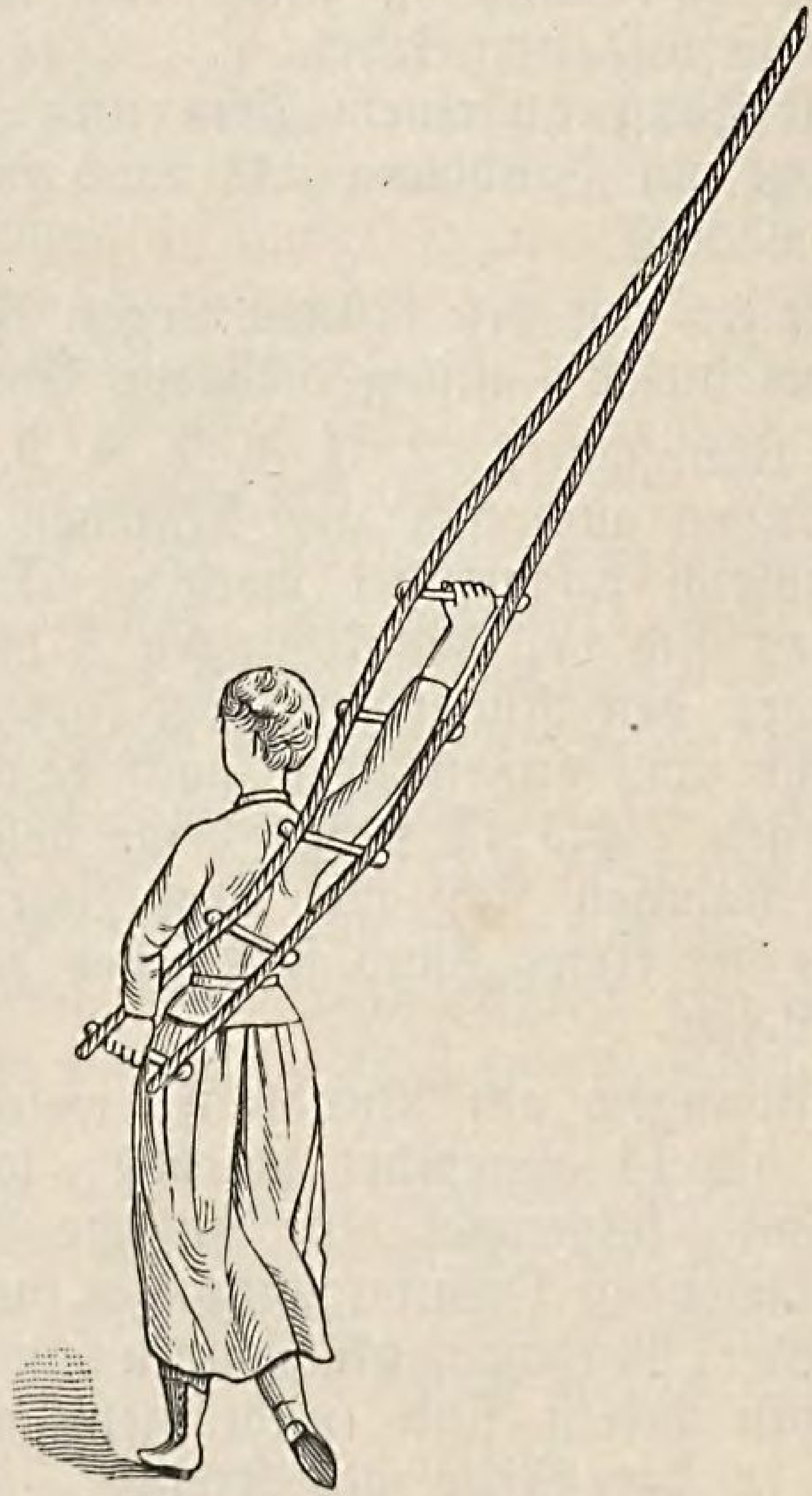
7. Laufen vorwärts und rückwärts.
8. Vorwärtslaufen mit Springen.
9. Rückwärtslaufen mit Fersenheben.
10. Galopphüpfen vorwärts einseitig.

11. Galopphüpfen vorwärts links und rechts im Wechsel.
12. Laufen mit Sprungschritten (= Riesenschritt).
13. Die Übungen 7 bis 12
    a) mit Unterarmhang links und Handhang rechts und umgekehrt,
    b) mit Hang an einem Arm und zwar sowohl im Handhang als auch im Unterarmhang.
14. Die Leiter auf den Rücken Legen (Fig. 29) und bei dieser Fassung dieselben Übungen.

Die Übungen 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11 und 12 können auch von zwei Mädchen an einer Leiter zugleich ausgeführt werden. Die Mädchen drehen sich bei den Übungen 1 bis 4 das Gesicht oder den Rücken zu oder drehen beide das Gesicht nach außen oder nach innen. Bei den Übungen 7 bis 12 stehen beide nebeneinander und umfassen sich mit dem zugewendeten Arm; mit der freien Hand faßt jedes der Mädchen die Leiter.

15. Alle Übungen am Rundlauf, welche unter A, 1 bis 14 angeführt wurden, lassen sich noch mit folgenden eine hübsche Abwechslung bietenden Ordnungsübungen verbinden. Ebensoviel Mädchen, als Leitern von anderen Mädchen besetzt sind (nicht mehr als vier), stehen in der Mitte des Kreises. Dieselben bewegen sich in gerader Linie nach außen und nach innen, immer zwischen zwei der im Kreise herum hüpfenden (laufenden 2c.) Mädchen durch. Die Bewegung erfolgt

a) vorwärts, b) rückwärts, c) seitwärts links und rechts und zwar am besten mit Galopphüpfen, doch lassen sich auch andere



Figur 29.

Schrittarten, wie Schottischhüpfen, Schritt- und Kreuzzwirbeln u. s. w., verwenden.
Es wird entweder

a) ohne Unterbrechung heraus- und hineingehüpft, oder
b) mit jedesmaliger Pause.

16. Zwei Mädchen fassen jede eine oder zwei Leitern, laufen durch die Mitte und schwingen mit gegenseitigem Ausweichen umeinander herum. Das Kreisen wird so links wie rechts ausgeführt.

17. Eine ähnliche beliebte Übung kommt dadurch zustande, daß man zwei Rundlaufstränge umeinander wickelt, bis nur noch die unteren Griffe frei bleiben. Zwei Mädchen ergreifen sie und kommen nach einem kräftigen Aufsprunge durch das Abwickeln der Seile von selbst zum Kreisfliegen. Läßt sich auch an den Ringen recht gut ausführen.

A. Kreisfliegen und Springen.

α) Aus dem Stande vorlings, das Gesicht nach der Mitte gedreht, mit der bei A α angegebenen Fassung

1. vier-, acht-, zwölfmal Galopphüpfen seitwärts, zuletzt Sprung zum Hange und Kreisfliegen
   a) mit gestreckten Armen,
   b) mit gebeugten Armen,
   c) mit Loslassen eines Armes und Hang mit nur dem anderen Arme.

   Die Übung a und b mit Drehen während des Fliegens.

2. Dieselbe Fassung, jedoch das Gesicht nach außen gedreht; ein zweites Mädchen faßt die Leiter an der unteren Sprosse mit einer

Hand, läuft im Kreise herum und läßt auf ein gegebenes Zeichen die Leiter los. Während des Laufes muß die Leiter so straff an-



Figur 30.

gezogen werden, daß die daran Hängende den Boden nicht mehr mit den Füßen berührt. (Fig. 30.)

3. Alle drehen das Gesicht nach innen, oder es dreht die eine Hälfte, und zwar eine um die andere, das Gesicht nach außen; jedes Mädchen faßt zwei Leitern, so daß eine feste Verbindung zwischen allen hergestellt wird: Galopphüpfen seitw. und Kreisfliegen (die „Glocke").
4. Wie Übung 3, jedoch alle das Gesicht nach außen gedreht. An jeder Leiter faßt wie bei Übung 2 ein zweites Mädchen die untere Sprosse und zieht die daran Hängende im Kreise herum. Schließlich Kreisfliegen.

Die „Krone" wird genau so ausgeführt wie die Glocke, nur stellt sich auf die untere Sprosse jeder Leiter je ein Mädchen. (Von Mädchen nur ausführbar, wenn die Leitern tief genug herabgehen.)

β) Die Fassung wie bei A β, sowie ebendaselbst unter 13 und 14.

5. Von irgend einer der bei A β, 7 bis 12 angegebenen Schrittarten wird eine bestimmte Anzahl ausgeführt, an welche sich dann das Kreisfliegen anschließt.
6. Drei, vier, fünf Schritte Laufen, mit dem letzten Schritte tüchtig Aufspringen und Kreisfliegen.
7. Ähnlich wie Übung 6, jedoch mehr nach außen Laufen und Springen, so daß ein Schaukeln durch die Mitte erfolgt. Es muß Jede wieder auf den Platz kommen, von welchem sie abgelaufen ist.
8. Fortgesetzt Laufen und Springen nach einer bestimmten Zahl Schritte.

9. Wie 8 mit jedesmaligem Loslassen der unteren Hand und Wiedererfassen der Leiter während des Fliegens.
10. Springen über die vorgelegte Springschnur.

Die verschiedenen Griff- und Hangarten sind schon oben unter b angegeben; es sei hier nur noch bemerkt, daß alle Übungen ebenso oft links wie rechts ausgeführt werden müssen.

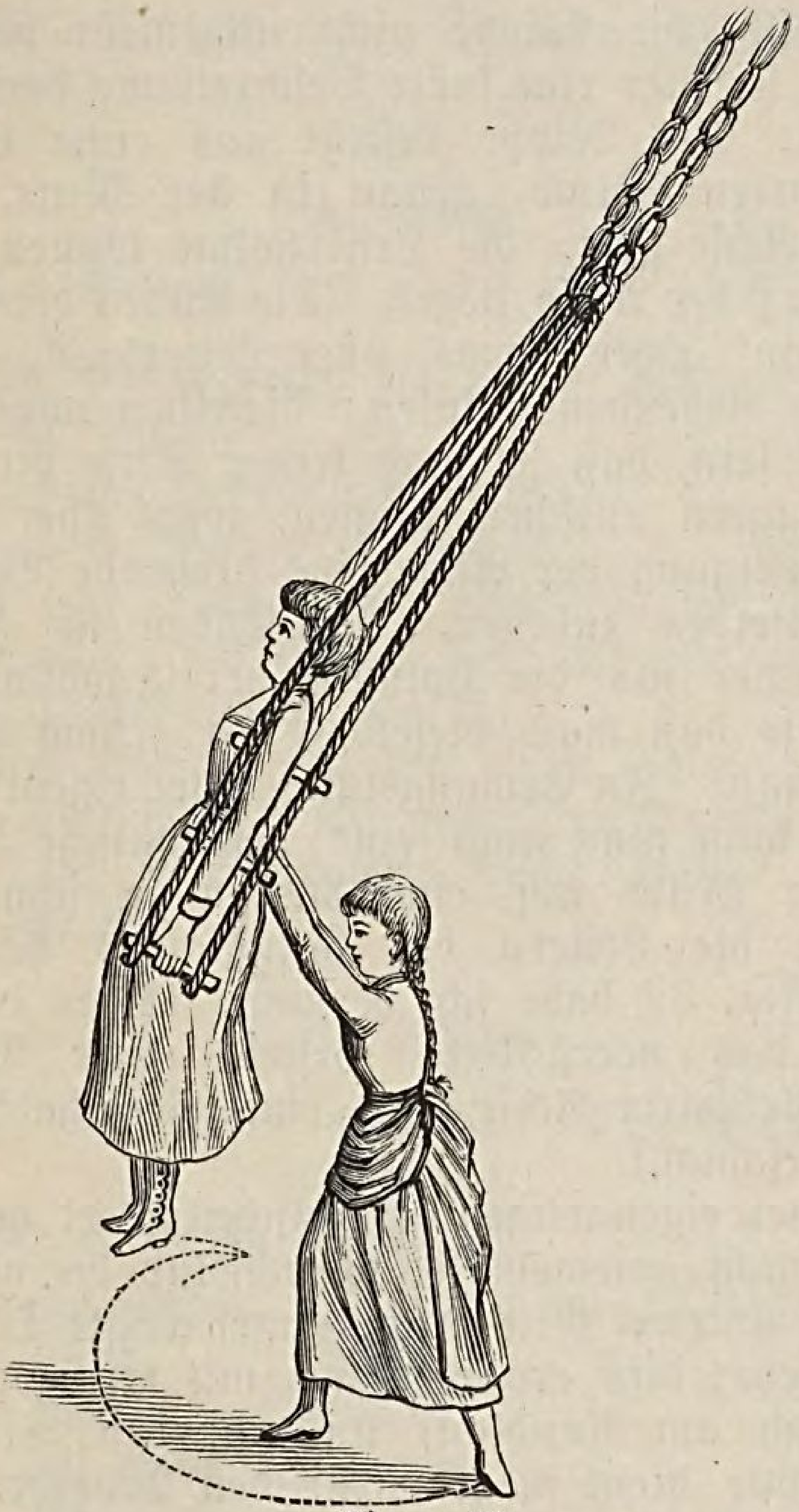
II. An zwei Leitern.

α) Handhang an den Seilen.
β) Handhang an den Sprossen.
γ) Unterarmhang an den Sprossen.
σ) Oberarmhang an den Sprossen verbunden mit Stütz. (Vergl. Fig. 31.)
ε) Unterarmhang an der einen und Handhang an der anderen Leiter. Der äußere Arm faßt die Leiter mit der Hand; derselbe Arm wird während des Laufens, Springens und Fliegens seitwärts gestreckt.

Die Übungen sind die gleichen wie die im Hang an einer Leiter. Besonders wird hier aber das Aufspringen mit beiden Beinen geübt.

Eine beliebte Übung ist außerdem folgende: Ein Mädchen befindet sich im Oberarmhang an 2 Leitern, das Gesicht nach außen, und hat mit jeder Hand eine tiefer liegende Sprosse gefaßt. Ein zweites Mädchen faßt die erstere von hinten mit beiden Händen über den Hüften, läuft mit ihr im Kreise links oder rechts herum, hebt dieselbe allmählich empor und läßt sie schließlich

fliegen, wobei die Hebende schnell aus dem Kreise herauslaufen muß. Die Fliegende kann sich in=



Figur 31.

des auch zum Stütz auf den Sprossen erheben. (**Fig. 31.**)

Übungen an der Wippe.

(Siehe Fig. 32.)

Sollte die Wippe nicht allgemein bekannt sein, so sei hier eine kurze Beschreibung derselben gegeben: Die Wippe besteht aus einer Leiter, durch deren Holme, genau in der Mitte, eine eiserne Achse geht, die Leiterholme können aber auch a u f der Achse liegen. Die Enden der Achse ruhen auf zwei etwas über Leiterbreite voneinander stehenden Säulen; dieselben müssen so befestigt sein, daß sie nach keiner Seite hin aus ihren Lagern rutschen können, wohl aber muß die Befestigung der Achse eine drehende Bewegung derselben zulassen. Die Enden der Leiter sind dünner als die Holme einer gewöhnlichen Leiter, so daß man dieselben mit festem Griffe fassen kann. In Ermangelung einer eigentlichen Wippe kann man auch eine gewöhnliche Leiter mit der Mitte auf eine Reckstange schnallen, oder in die Leitern des Rundlaufes hängen. Durch Fig. 32 habe ich versucht, beides darzustellen, das verrückbare Gestell einer Wippe mit verstellbarer Achse, und eine einfache Leiter daraufgeschnallt.

Einen eigenartigen turnerischen Wert hat die Wippe nicht, wiewohl sie abwechselnd die oberen und die unteren Glieder in angestrengte Thätigkeit versetzt; dies erreichen wir mit weniger Gefahr auch am Rundlauf und an den Ringen. Die Wippe dient mehr dazu, den Mädchen ein Vergnügen zu machen. Dasselbe wiegt aber meiner Ansicht nach die Gefährlichkeit des Ge-

rätes nicht auf. Der Vollständigkeit wegen wollen wir jedoch auch die Übungen an diesem Geräte hier mit anführen.

Das Verhalten der Übenden zum Gerät ist folgendes:

A. Hang.

Die Wippe ist reichhoch gestellt.

An jedem Ende der Leiter steht ein Mädchen und ergreift

a) beide Holme speichgriffs,
b) beide Holme ellengriffs,
c) eine Sprosse rist- oder kammgriffs,
d) mit einer Hand eine Sprosse, mit der anderen einen Holm,
e) mit beiden Händen einen Holm (a, c, d und e auch mit gebeugten Armen),
f) mit Oberarmhang beide Holme. (Fig. 32.)

B. Stütz.

Die Wippe ist etwas über hüfthoch gestellt.

Die Mädchen stützen

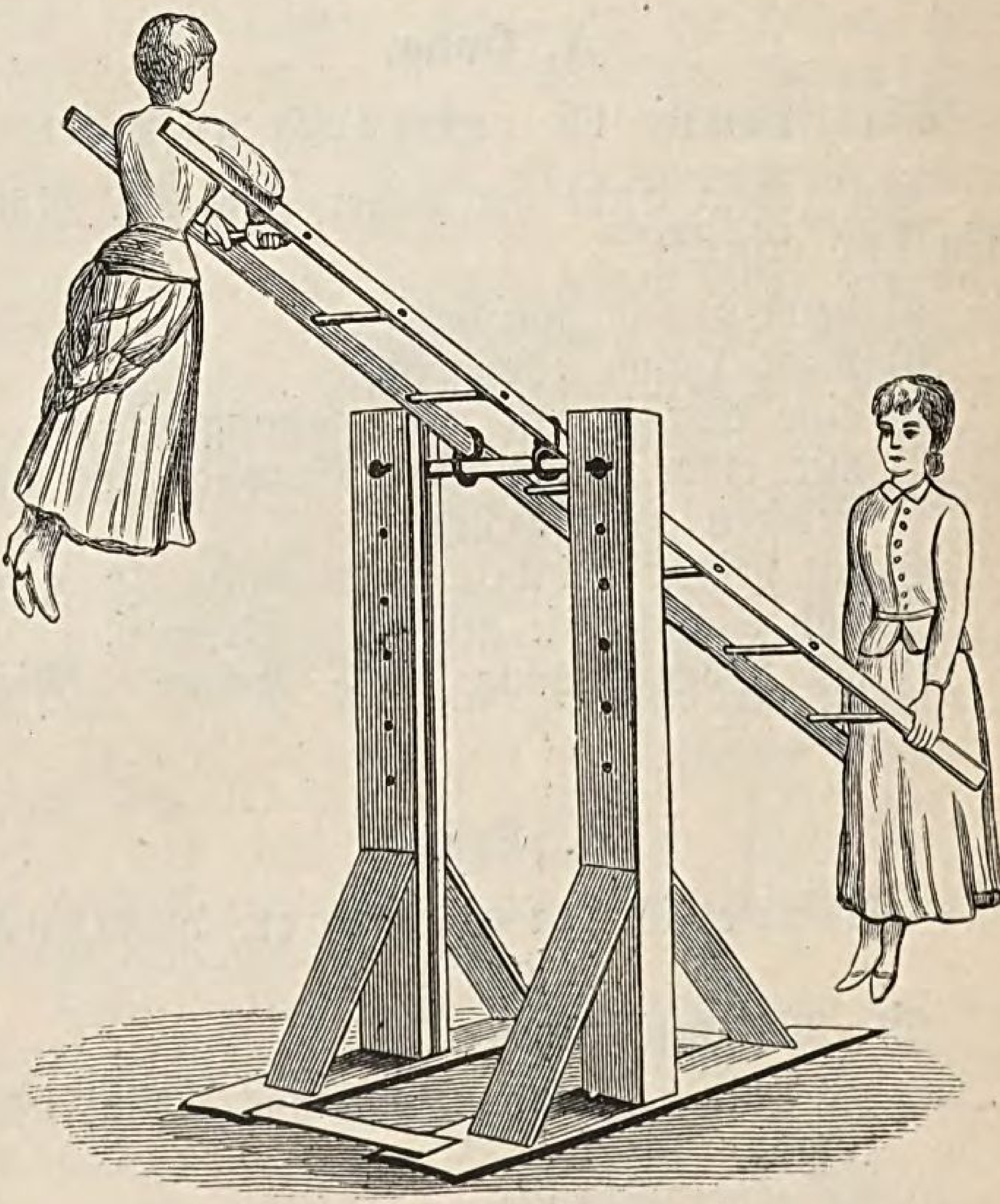
a) auf beiden Holmen, vorlings sowie rücklings,
b) auf einer Sprosse,
c) auf einem Holme vorlings,
d) auf einem Holm und auf einer Sprosse. (Vergl. Fig. 32.)

C. Sitz.

Dieselbe Stellung wie bei B.

Die Mädchen springen:

a) zum Quersitz auf einem Holm, das Gesicht nach innen oder nach außen gerich-



Figur 32.

tet; auf der inneren oder auf der äußeren Seite des Holms,

b) ebenso zum Seitsitz,
c) zum Seitsitz auf einer Sprosse, das Gesicht nach außen gerichtet.

Es können auch in der angegebenen Weise an jedem Ende der Leiter zwei oder drei Mädchen üben. Ebenso kann sich das eine im Stütz und das andere im Sitz befinden.

Die Übung selbst bleibt immer dieselbe; sie ist ein Abstoßen mit beiden Beinen oder mit einem Beine vom Boden. Der Abstoß wird wechselseitig ausgeführt, so daß die Enden der Leiter abwechselnd auf- und abwippen.

Während des Aufwippens können nun verschiedene Beinbewegungen ausgeführt werden, z. B. Fußklappen, fortgesetztes Kreuzen der Beine, leichtes Vor- und Zurückschwingen der Beine. Auch Rumpfdrehen bis zu einem gewissen Grade.

Die Gefährlichkeit der Übungen liegt darin, daß das untenstehende Mädchen plötzlich loslassen kann, worauf dann die oben Hängende oder Stützende mit großer Geschwindigkeit niederstaucht.

Einige Sicherheit dagegen verschafft man sich, indem man an beiden Seiten der wippenden Leiter nach oben oder nach unten Seile von passender Länge knüpft, welche sich beim Wippen anstraffen und die Weiterbewegung über eine gewisse Grenze hinaus verhindern.

Übungen am Barren.

Der Barren hat etwas über Hüfthöhe der Mädchen. Als Breitenmaß dient die Länge des Unterarmes vom Ellenbogen bis zum Ende des längsten Fingers.

A. Hangstand.

1. Aus dem Seitstande vorlings Vorstellen beider Beine zum Hangstande vorlings. Wiederholtes Zurück- und Vorspringen.
2. Aus dem Seitstande rücklings Zurückstellen beider Beine zum Hangstande rücklings. (Vergl. Fig. 22.) Wiederholtes Vor- und Zurückspringen.
3. Die Übungen 1 und 2 im Querstande.
4. Die Übungen 1 und 2 im Unterarmhange.
5. Die Übungen 1 und 2 mit Standwechsel. Das Wechseln vom Seitstande zum Querstande erfolgt
   a) mit gewöhnlichem Gehen,
   b) mit Laufen,
   c) mit Galopphüpfen vorwärts und seitwärts,
   d) mit Schottischhüpfen.
6. Im Hangstande vorlings und rücklings
   a) Armbeugen und -strecken,
   b) Griffwechseln,
   c) Wechseln vom Handhange zum Unterarmhang,
   d) Drehen zum Hangstande seitlings mit Stützen des freien Armes an die Hüfte,

oder mit Heben desselben über den Kopf. (Vergl. Fig. 11.)

e) Drehen vom Hangstande vorlings zum Hangstande rücklings, im Handhange sowie im Armhang. (Siehe Fig. 18.)

B. Stütz.

1. Sprung zum Querstütz am Ende sowie in der Mitte des Barrens, mit gestreckten Armen sowie mit Stütz auf den Unterarmen.
2. Sprung zum Seitstütze vorlings auf einem Holm, außerhalb sowie innerhalb des Barrens.
3. Im Querstütze mit gestreckten Armen
   a) Stützeln an Ort, ein=, zwei=, dreimal Greifen mit einer Hand,
   b) Griffwechseln,
   c) Rumpfdrehen und =beugen,
   d) fortgesetztes Kreuzen der Beine,
   e) Fersenheben und =strecken,
   f) Armbeugen und =strecken,
   g) Stützeln vorw. und rückwärts, ein Mal und mehrere Male mit einer Hand,
   h) 1/4 Drehungen im Stütz, also Drehen zum Seitstütz und wieder zurück oder auch fortgesetzt,
   i) Stützeln mit Drehen wie bei h mit Fortbewegung,
   k) Schwingen,
   l) Senken aus dem Stütze zum Hangstand und Erheben aus dem Hangstande zum Stütz.

Die Übungen c, d, e, g und k können auch im Unterarmstütz ausgeführt werden.

4. Im Seitstütz Übungen wie bei 3 a, b, c, d, e, außerdem Stützeln seitwärts hin und her.
5. Seitstütz und Querstütz abwechselnd mit Platzwechseln, in der bei A 5 angegebenen Weise. Diese Übungen können vier Mädchen zu gleicher Zeit an einem Barren ausführen, zwei befinden sich im Seitstande und zwei im Querstande. Man läßt ein-, zwei-, drei-, viermal zum Stütze springen und dann alle nach einer Seite hin platzwechseln.
6. Wechseln vom Stütze zum Hangstand und wieder zum Stütze wird in folgender Weise ausgeführt: An jeder äußeren Seite des Barrens stehen zwei Mädchen, das eine Paar springt zum Stütz, das andere gleichzeitig zum Hangstand; auf ein gegebenes Zeichen wird gewechselt. Oder die Rechtsstehende jedes Paares springt zum Hangstand und die Linksstehende gleichzeitig zum Stütz u. s. w.

C. Sitz.

1. Aus dem Querstande vorlings am Ende des Barrens Aufsprung zum Innenquersitz vor der linken (rechten) Hand. Die Beine werden geschlossen vorgehoben. (Vergl. denselben Sitz am Reck. Fig. 19.)
2. Aus dem Querstande rücklings am Ende des Barrens Aufsprung zum Innenquersitz hinter einer Hand.
3. Die Übungen 1 und 2 zum Innenseitsitz.

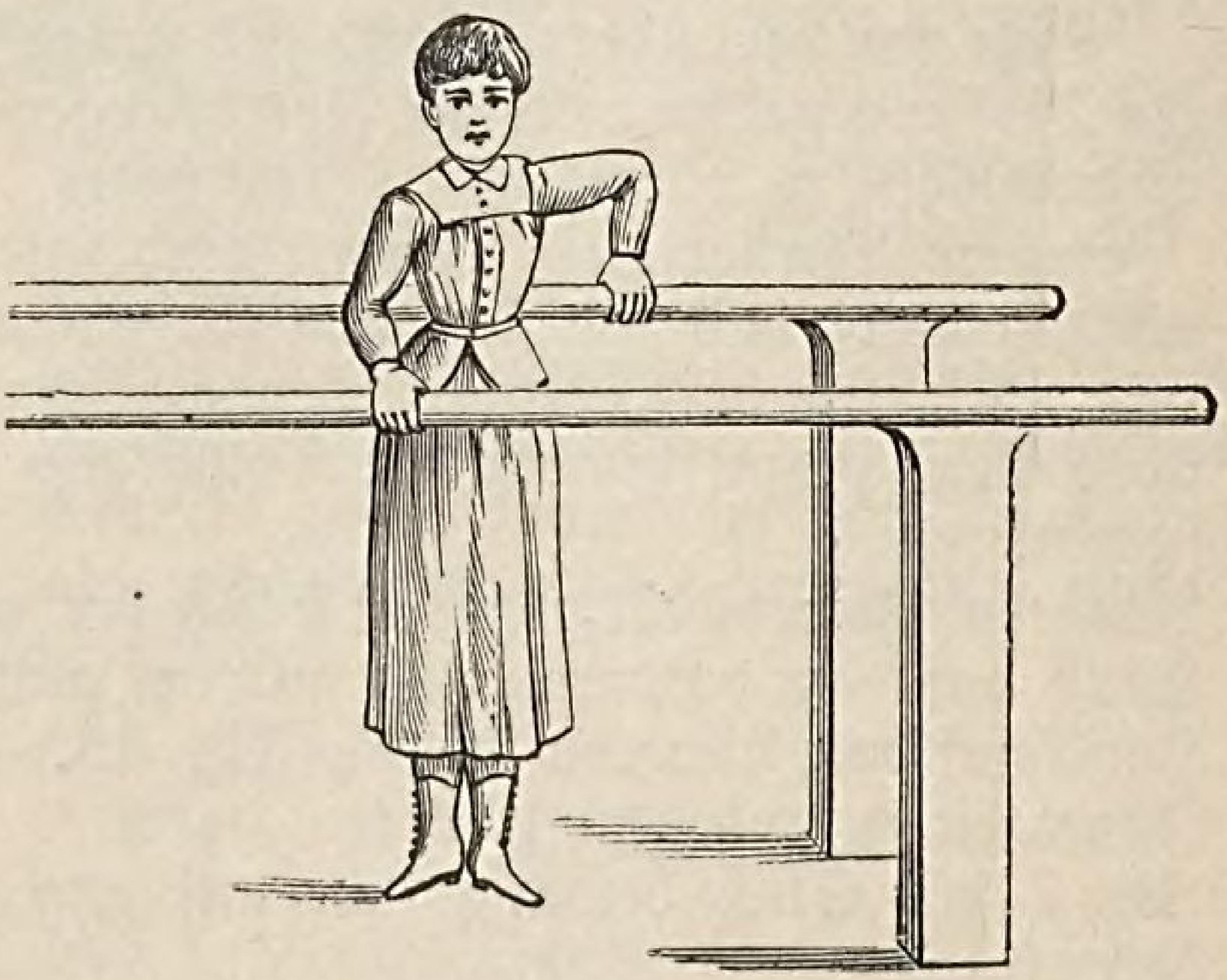
4. Die Übungen 1 bis 3 aus dem Stütze mit vorhergehendem Schwingen.
5. Sitzwechsel:
   a) Vor den Händen von einem Holme zum anderen,
   b) hinter den Händen von einem Holme zum anderen,
   c) aus dem Sitze hinter der Hand zum Sitze vor der Hand auf demselben Holm und umgekehrt,
   d) aus dem Sitze hinter der Hand zum Sitze vor der anderen Hand und umgekehrt.
6. In der angegebenen Weise Fortbewegen mit Sitzwechseln a) vorwärts, b) rückwärts.

   Geübte Turnerinnen können auch mit der nötigen Vor- und Rücksicht zum Außenquersitz und schließlich mit Wende- oder Kehrschwung über den Holm hinweg zu schwingen versuchen.
7. Aus dem Innenseitstande mit Stütz der einen Hand auf dem vorderen und mit der anderen Hand auf dem hinteren Holme (Fig. 33.) zum Innenseitsitz auf dem hinteren Holm.
8. Wie 7 mit Stütz beider Hände auf dem vorderen Holm.
9. Schwingen aus dem Innenseitstütze zum Innenseitsitz auf dem hinteren Holm und umgekehrt.
10. Wie Übung 9, jedoch zum Innenquersitz auf dem hinteren Holm.

Schwebeübungen.

Geräte hierzu sind:

1. Die Schwebebretter,
2. der große Schwebebaum,
3. die Schwebekanten,
4. die kleinen Schwebebäume oder -stangen,
5. die Schwebekegel,
6. die Stelzen,
7. die Schaukeldiele.



Figur 33.

Die Übungen auf den vier zuerst genannten Geräten sind sich im wesentlichen gleich; nur steigert sich die Schwierigkeit durch die Eigentümlichkeit des Gerätes selbst. Wir haben die Geräte oben demgemäß geordnet und beschränken uns darauf, die Übungen, welche für alle

Geräte passen, in ihrer Gesamtheit hier anzuführen, indem wir hauptsächlich an die kleinen Schwebebäume denken. Nur einige den einzelnen Geräten eigentümliche Übungen sollen besonders vermerkt werden.

Die Schwierigkeit der Übungen wird durch das Schräglegen der Geräte gesteigert. Durch das Höherlegen der Geräte wird zwar die Schwierigkeit der meisten Übungen an sich nicht größer, wohl aber wächst die Ängstlichkeit der Übenden, welche nur durch Gewöhnung überwunden werden kann. Man beginnt daher mit ganz niedrig gestellten Geräten und stellt sie nur nach und nach höher. Ich lege den großen Schwebebaum zunächst ganz auf den Boden und schiebe zur Befestigung von beiden Seiten die unteren Enden der Springbretter darunter. Am leichtesten ist das Gehen auf den ganz dicht zusammengelegten Schwebebrettern und Kanten, mit deren Hülfe man einen „Steg" über eine Vertiefung herstellt.

I. Übungen auf den festen Schwebegeräten.

A. Aufsteigen und -hüpfen.

1. Vier oder mehr Mädchen stehen rechts neben dem Gerät und drehen demselben die linke Seite zu. Aufsteigen mit dem linken Beine zum Stehen auf beiden Beinen
   a) mit geschlossenen Beinen,
   b) mit Vorstellen des rechten Beines.
   Absprung linkshin.

2. Stehen links neben dem Baum. Aufsteigen rechts. Absprung rechtshin.
3. Stehen über dem Baume (das eine Bein rechts, das andere links). Aufsprung zum Stehen auf dem Baume wie bei 1. Absprung zum Stand über dem Baume; den Absprung auch mit 1/2 Drehung r. oder l. um.
4. Stehen wie bei 3, Aufhüpfen mit 1/2 Drehung.
5. Die Übungen 1 bis 4 zum Stehen auf einem Beine.
6. Die Übungen 1 bis 5 von Einzelnen aus dem Querstande vorlings und rücklings am Ende des Baumes.
7. Aus dem Seitstande vorlings Aufsteigen zum Stehen
   a) mit geschlossenen Beinen,
   b) mit gekreuzten Beinen,
   c) auf einem Beine. —
   Absprung vorwärts.
8. Zwei Mädchen befinden sich im Stande vorlings zum Baume einander gegenüber mit Fassung über ihm Hand in Hand. Aufhüpfen zum Seitstande auf dem Baume zu einer der bei 7 angegebenen Stellungen. (Fig. 34.) Es hüpft
   a) die Erste hinauf und rückwärts herunter,
   b) die Zweite ebenso,
   c) die Erste hinauf; während des Herunterhüpfens der Ersten hüpft die Zweite hinauf und umgekehrt.
9. Aufstellung wie bei 8. Ein Mädchen hüpft über den Baum; dann steigt dasselbe rück-

wärts hinauf und auf der anderen Seite herunter u. s. f.

10. Die Übungen 8 und 9 aus dem Stehen auf einem Beine.



Figur 34.

B. Stehen auf dem Gerät.

1. Beinübungen.
   a) Erheben auf die Fußspitzen und Senken (Im Querstande auf den Kanten: Schrittstellung),
   b) Beinschwingen,
   c) Beinkreisen,

d) Heben eines Beines und Beugen des anderen,
e) Niederknieen mit einem Beine,
f) $^1/_4$ und $^1/_2$ Drehungen.

Alle Übungen zuerst mit Unterstützung, dann ohne Unterstützung. Die Unterstützende steht

aa) neben dem Baume,
bb) mit auf dem Baume.

2. Armübungen. Hier verwendet man die schon zuvor als Freiübungen geübten Bewegungen, besonders Armheben und -kreisen. Die unter 1 und 2 angeführten Übungen werden im Quer- sowie im Seitstande ausgeführt.

C. Fortbewegen auf dem Gerät.

1. Gehen mit Nachstellen vorwärts und rückwärts.
2. Gehen mit gewöhnlichen Schritten, ebenso.
3. Seitwärtsgehen mit Nachstellen.
4. Seitwärtsgehen mit Kreuzschritten.
5. Vorwärts- und Rückwärtsgehen mit Kniewippen.
6. Schrittwechselgang, Schottischhüpfen, Wiegegehen, Doppelschottischhüpfen, Tiroliennesschritte u. a. m.
7. Kreuzzwirbeln und Schrittzwirbeln im Seitstande.
8. Übersteigen eines (auf den Baum gezeichneten, gelegten oder über ihn gehaltenen) Hindernisses vorwärts und rückwärts.

9. Niederknieen nach einer bestimmten Zahl von Schritten.
10. Galopphüpfen vorw., rückw. und seitwärts.
11. Laufen.
12. Gehen mit den verschiedensten Schrittarten zu Zweien auf demselben Gerät. Im Querstande geht die eine vorw., die andere rückwärts.

Alle diese Übungen werden zuerst mit, dann ohne Unterstützung ausgeführt. Unterstützt wird die Übende zuerst von zwei Schülerinnen, dann nur von einer. Für den großen Schwebebaum sind die Arten der Unterstützung folgende:

a) Alle fassen nebeneinandergehend Hand in Hand,
b) die Übende stützt sich auf die Schultern der neben ihr Gehenden,
c) die Unterstützenden fassen die Obengehende an den Hüften, letztere streckt die Arme seitwärts, (Fig. 35.)
d) die Gehülfinnen tragen einen Stab oder ein gespanntes Seil, an dem sich die Schwebende hält. — Verschiedene Haltung der Stäbe und Seile! —

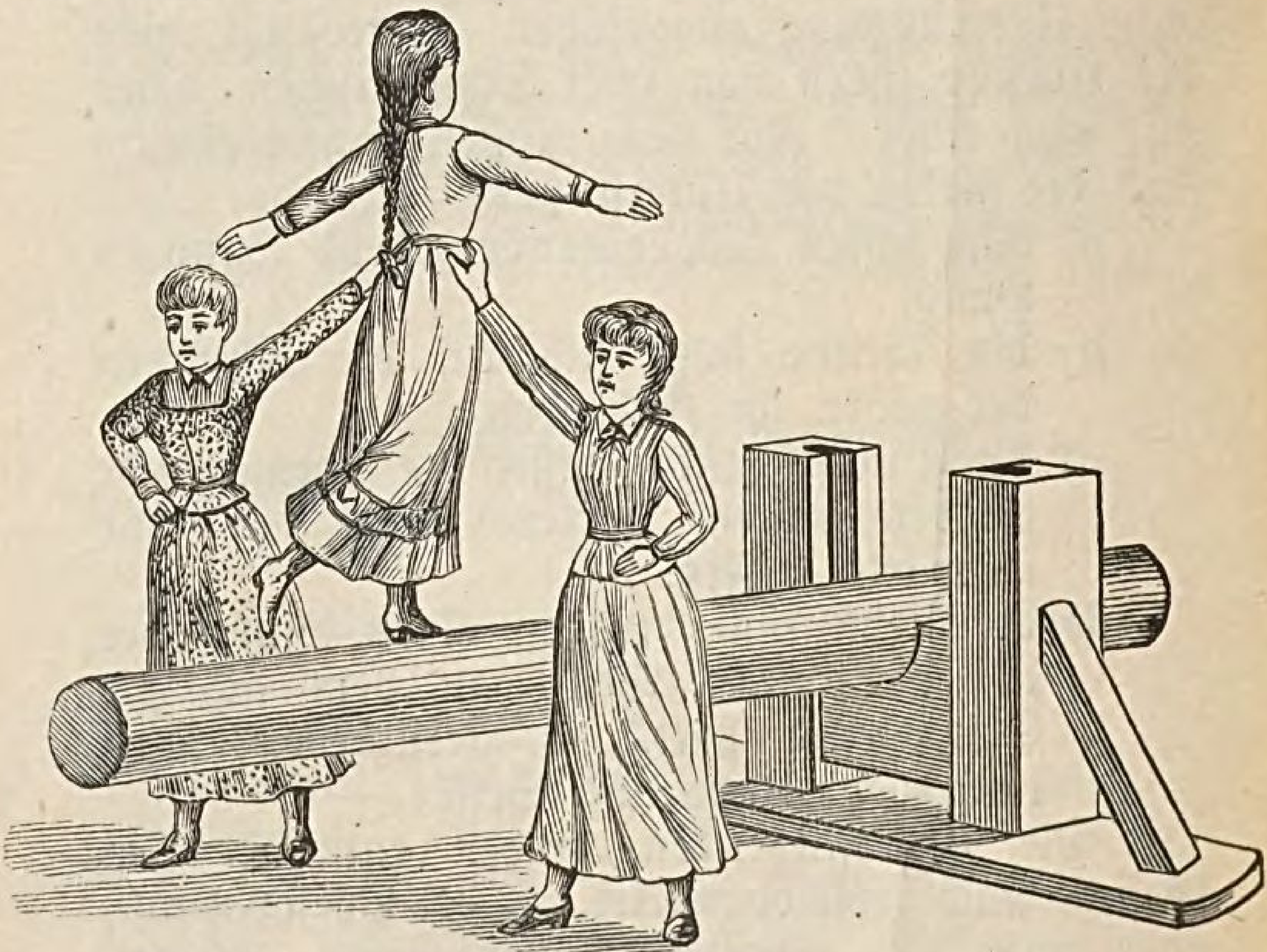
Die Unterstützenden drehen entweder das Gesicht nach derselben Seite wie die Obengehende, oder nach der entgegengesetzten Seite. (Vergl. Fig. 35.) Beim Seitwärtsgehen dreht die Unterstützende der Obengehenden entweder das Gesicht oder den Rücken zu.

An den übrigen Schwebegeräten, welche gewöhnlich in einer Mehrzahl vorhanden sind, können sich die Übenden durch Fassungen gegen-

seitig unterstützen, falls die Geräte dicht genug nebeneinander gelegt werden, und zwar auf folgende Weise:

Im Vorwärts- und Rückwärtsgehen

a) Verschränken der Arme vorlings und rücklings,



Figur 35.

b) Fassen Hand in Hand und Beugen der Arme,
c) Legen der Hände auf die Schultern,
d) Fassen gegenseitig an den Hüften.

Im Seitwärtsgehen wie bei b, c und d.

Im Querstande können auch die einen vorw., die anderen rückw. gehen. Im Seitstande drehen entweder alle das Gesicht nach einer Richtung, oder es drehen sich zwei das Gesicht zu. Auch kann sich die eine im Querstande, die andere im Seitstande fortbewegen. Liegen die Schwebegeräte weiter voneinander, so unterstützen sich die Schwebenden, indem sie sämtlich auf die eine oder andere Art die gleiche Stange erfassen.

Für die Schwebebretter, die Kanten und die kleinen Schwebebäume sind noch folgende Übungen zu nennen:

1. Gehen auf zwei Bäumen mit Vorschieben eines Beines nach dem anderen.
2. Wie 1 mit flüchtigem Tritte des schreitenden Beines vor das standfeste Bein und wieder Herübertreten desselben.
3. Wie 2 mit Kniewippen des standfesten Beines.
4. Gehen auf zwei Bäumen mit Kreuzen der Beine.
5. Seitwärtsgehen von einem Baume zum anderen.
6. Ebenso schräg vorwärts (im Zickzack).
7. Ebenso vorwärts (über die Bäume hin).
8. Gleichzeitiges Gehen (Laufen und Hüpfen) Mehrerer auf den Bäumen von deren beiden Enden (oder Seiten) her und Ausweichen beim Begegnen.
9. Heben, Stemmen und Tragen der Bäume.

An dem großen Schwebebaume werden noch folgende Übungen vorgenommen:

1. Gegenseitiges Begegnen und Ausweichen. (Auch auf einzelnen Brettern ausführbar, wenn selbige die genügende Tragkraft besitzen.)
2. Besonders Hochlegen des Baumes; dann Tiefspringen.
3. Der Baum wird beinahe in der Mitte unterstützt, so daß das eine Ende nur noch leicht am Boden liegt und durch die Last der über den Unterstützungspunkt Schreitenden emporgehoben wird, wohingegen das andere Ende sich senkt. Sobald der Baum sich senkt, bleibt die Gehende oben ruhig stehen, bis das andere Ende den Boden berührt hat, dann geht sie hinab und tritt herunter; dabei muß sie den Baum rasch fassen, um zu verhüten, daß er gewaltsam nach der anderen Seite zurückkippt und staucht.

   Diese Übung können auch Zwei zu gleicher Zeit ausführen. Beide gehen entweder gleichzeitig oder nacheinander fort.

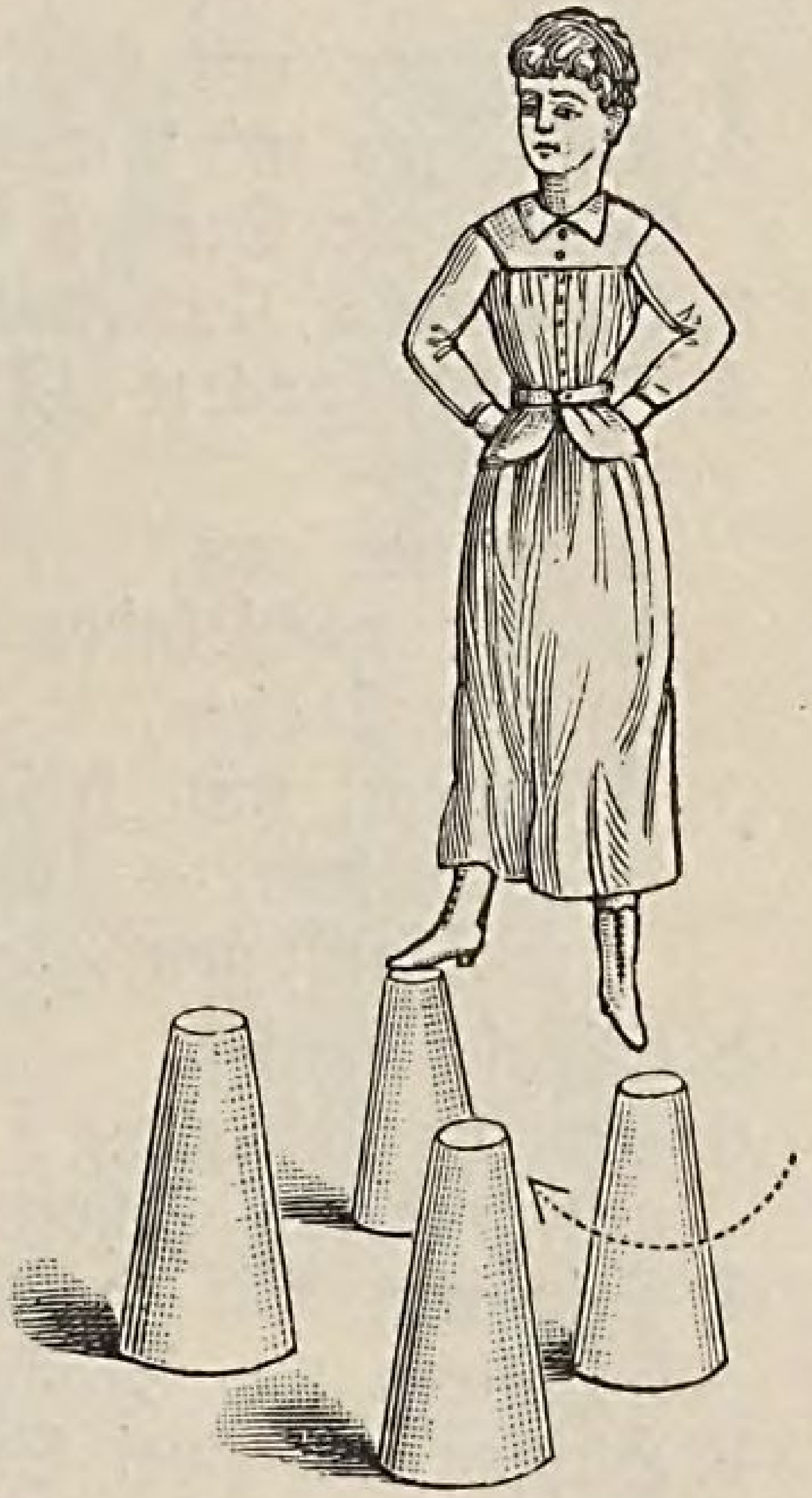
   Die Zweite kann auch dann erst fortgehen, wenn die Erste schon den äußersten Punkt des Baumes erreicht hat, selbstverständlich muß sich die Zweite schon vorher auf den Baum stellen. Hierbei senkt sich die Erste allmählich während des Vorwärtsgehens der Zweiten. Auf diese Weise wird der Schwebebaum als Wippe benutzt. So gern diese Übungen von den Kindern gemacht werden, ist doch auch hier die Vorsicht erforderlich, daß jeder Stoß und schiefe Tritt vermieden werde.
4. Übungen im Gehen und Stehen auf dem

frei am Boden liegenden Baum, dem „rollenden Balken“.

5. Übungen im Liegestütz am Schwebebaum.

II. Übungen auf den Schwebekegeln.

Die Schwebekegel werden aus irgend einem harten Holze gefertigt. Dieselben haben unten etwa 15 u. oben 8 Cmtr. im Durchmesser und sind etwa 25 Cmtr. hoch. Dieselben werden entweder je zwei und zwei hintereinander gestellt (Fig. 37.) und auf ihnen die auf S. 75, 1 bis besonders genannten Übungen ausgeführt; oder man stellt sie auf eine Linie hintereinander und läßt die Mädchen von Kegel zu Kegel, jedesmal den einen überschreitend, gehen. — Übe auch das Fortschieben der Kegel durch die Füße der auf ihnen Stehenden.



Figur 37.

III. Übungen auf beweglichen Schwebegeräten.

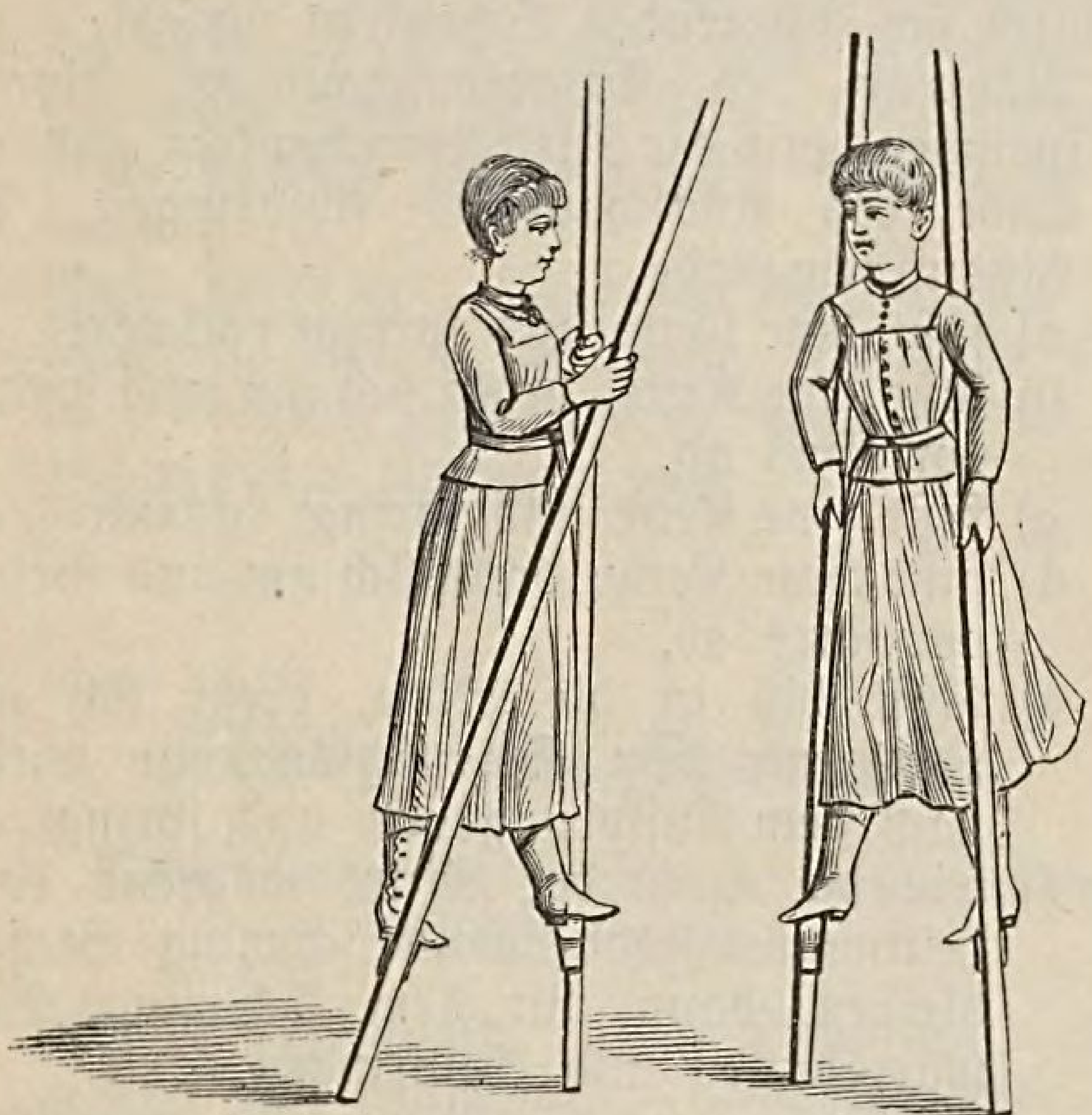
A. Auf den Stelzen.

Auf Turnplätzen scheint nur die lange Stelze, deren Stange über die Schultern hinausragt, mit niedrig angebrachter Knagge verwendbar.

1. Aufsteigen mit Hülfe Anderer.
2. Aufsteigen mit Anlehnen der Stelzen an eine Wand, die Stelzen hinter den Schultern.
3. Gehen mit Unterstützung Anderer.
4. Gehen vorwärts (Fig. 37 a, b), rückwärts, seitwärts
   a) gerade aus,
   b) mit wechselnden Richtungen,
   c) mit Drehen,
   d) ferner mit kleinen und mit größeren Schritten, — das alles auf ebener und auf sanft geneigter und auf gestufter Fläche.
5. Ebenso Laufen.
6. Schrittwechselgang, Gehen mit Nachstellen und anderen Schrittarten.
7. Schreiten mit Halten der Stelzen vor den Schultern (= Stöckern) (Fig. 37 a).
8. Hüpfen auf zwei Stelzen.
9. Hinken auf einer Stelze (= Storchen), auch mit Drehen.
10. Gemeinübungen und Wettübungen.

B. Auf der Schaukeldiele.

Die Schaukeldiele besteht aus einem starken Brett, welches zwischen zwei hintereinander stehenden Recken an vier Ketten oder Seilen befestigt wird. Bei den Schaukelübungen darf



Figur 37a. Figur 37b.

das Brett ruhig hängend nicht unter 30 Cmtr. vom Boden entfernt sein, so daß einem etwa unter das Brett fallenden Kinde noch die Möglichkeit bleibt, sich platt an den Boden zu schmiegen und unbeschadet und ungestoßen davon zu kommen.

a. Übungen im Stehen.

Siehe die Übungen auf dem Schwebebaum.

b. Übungen im Gehen.

Ebendaselbst.

c. Übungen im Schaukeln.

Die Diele wird in ein leichtes, später allmählich sich steigerndes Schaukeln versetzt.

1. Während des Entgegenschaukelns Hinaufspringen, mit der Diele Vorschaukeln und am Ende des Rückschaukelns Abspringen. Die Hinaufspringende
   a) faßt eine Kette und springt rückwärts ab,
   b) faßt eine Kette, dreht sich um und springt vorwärts ab,
   c) faßt eine Kette und springt rückwärts ab,
   d) faßt keine Kette, dreht sich um und springt vorwärts ab,
   e) läuft bis in die Mitte, dreht sich um, läuft mit dem Schaukelschwunge wieder nach dem Aufsprungsorte und springt ab,
   f) wie bei e, in der Mitte während einer bestimmten Zahl Schaukelschwünge Stehenbleiben, dann mit dem Schwunge Vorwärtslaufen und Abspringen,

   Das Stehen in der Mitte wird ausgeführt
   aa) im Seitverhalten,
   bb) im Querverhalten und zwar mit seitgestellten und mit geschlossenen Beinen (schwerer ausführbar, aber ungefährlich). Ferner im Querstande mit vorgestellten Beinen mit jedesmaliger $^1/_2$ Drehung bei jedem Schwunge. — Dabei Armübungen.

2. Der in leichtes Schaukeln versetzten Diele wird nachgelaufen, und der Sprung vorwärts auf sie erfolgt in dem Augenblicke, wo sie zum Rückschaukeln einsetzt. Sofort Vorlaufen über die ganze Länge der Diele und Niedersprung von ihr beim zweiten Vorschaukeln.
3. Es steht an jeder Kette ein Mädchen, gemeinsam setzen sie die Diele durch übereinstimmendes Kniebeugen und -strecken in Bewegung.
4. Nach erlangter Sicherheit stellen sich die Mädchen frei in die Mitte, setzen die Diele in Bewegung und führen dann die bei 1 f angeführten Übungen aus.

Übungen im Springen.

A. Ohne vorgelegte Schnur vom kleinen Springbrette.

1. Drei Gangschritte, links Beginnen; Aufsprung auf dem Brette links, Schließen der Beine; leichtes Kniebeugen und -strecken während des Berührens des Bodens mit den Füßen (bei allen Sprüngen).
2. Wie 1 rechts.
3. Wie 1 und 2, jedoch mit drei Laufschritten.
4. Laufen und Sprung vom Brett in die Weite; Aufsprung mit einem Fuße,
   a) freier Aufsprung,

b) Aufsprung links,
c) Aufsprung rechts.

5. Sprung mit gleichen Füßen
   a) aus dem Stande,
   b) mit 1, 2, 3 und mehr Schritten vor dem Aufsprunge,
   c) mit einem kurzen Anlauf.

Alle Sprünge werden
aa) zum Stand auf beiden Beinen,
bb) zum Stand auf einem Beine
ausgeführt.

Den Sprüngen können dazu vorbereitende Übungen, als Fußwippen, Kniewippen, Wiegen in Schrittstellungen, vorausgeschickt werden.

Beinübungen während des Fliegens sind flüchtiges Beinkreuzen und Fersenheben bei möglichst gestreckten Hüften.

Mit dem Niederspringen werden folgende Armübungen vorgenommen:
a) Handklappen,
b) Seitstrecken der Arme,
c) Vorstrecken der Arme,
d) Aufschwingen der gerundeten Arme über den Kopf.

Bei allen Sprüngen kann ferner noch $^1/_4$, $^1/_2$, $^3/_4$ und $^1/_1$ Drehung angeordnet werden. Die Drehung geschieht vorzugsweise links (rechts), wenn das linke (rechte) Bein den Aufsprung ausführt.

6. Fortgesetzte Sprünge mit gleichen Füßen (Hüpfen).

B. Mit vorgelegter Schnur.

1. Alle oben angeführten Sprünge mit Aufsprung eines Beines bei niedrig gelegter Schnur.
2. Bei allmählich höher gelegter Schnur Aufsprung mit einem Fuße, Niedersprung auf beide Füße ohne Drehen (= Hochsprung).
3. Desgl. bei allmählich weiter entfernter Schnur (= Weitsprung).
4. Aufsprung mit gleichen Füßen aus dem Stande mit gegenseitiger Unterstützung.

   Die Unterstützende steht hinter der Schnur und faßt die Springende an beiden Händen. Sie tritt nach dem Aufspringen der letzteren einen Schritt zurück oder vollzieht

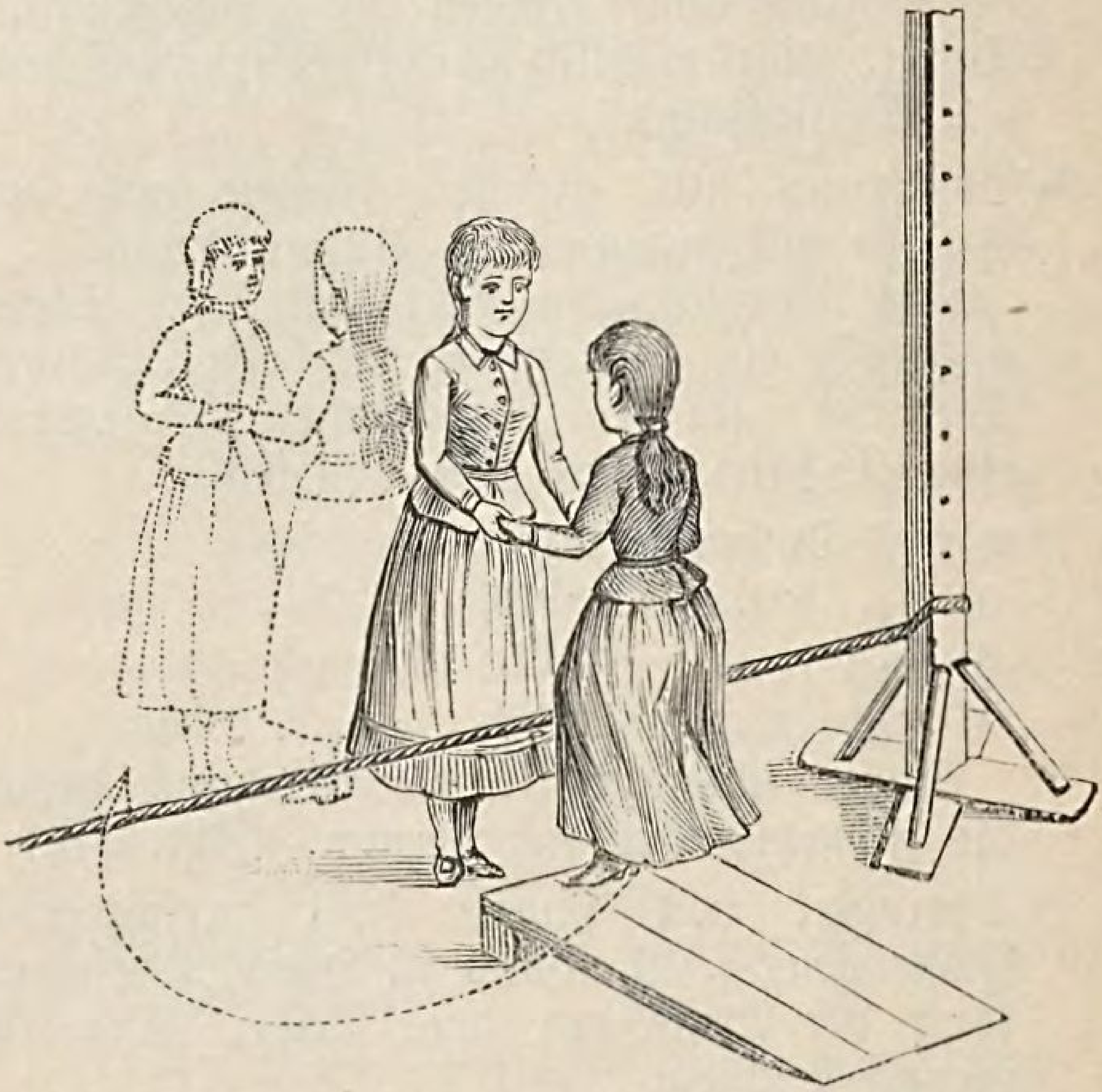
   a) 1/4 Drehung links,
   b) 1/4 „ rechts,
   c) 1/2 „ links,
   d) 1/2 „ rechts.

   Dabei schwingt sie der Drehung gemäß die Fliegende um sich herum. (Fig. 38.)
5. Springen von Paaren mit verschiedenen Fassungen, z. B. Hand in Hand, Verschränkung der Arme vor dem Leibe. Der Aufsprung geschieht

   a) mit den gleichnamigen Füßen,
   b) mit den inneren Füßen,
   c) mit den äußeren Füßen.

C. An den (kleinen) Springkästen (= der Fußbank).

1. Sprung aus dem Stande neben dem Kasten (Vergl. Fig. 14.) zum Stande auf dem Kasten
   a) vorwärts,
   b) seitwärts.



Figur 38.

Niedersprung vom Kasten in verschiedene Entfernung
a) vorwärts,
b) seitwärts,
c) rückwärts.

2. Sprung zum Stand auf dem Kasten mit Angehen und mit Anlaufen.
3. Sprung über den Kasten.
4. Sprung auf den Kasten und von einem Kasten zum anderen.
   Füge hinzu: Sprünge wie 1 bis 4 mit gleichzeitigem Durchschlage des Rohres oder kleinen Schwungseiles.
5. Sprünge auf und über den Kasten mit Handreichung Anderer.

Übungen am Sturmlaufbrett.

Das **Brett** wird mit einem Ende auf die **Reckstange**, welche in den Recksäulen befestigt ist oder auf den Ständern des Schwebebaumes ruht, oder auf die **Sprungkasten** gelegt. Die Schwierigkeit der Übungen wird durch das allmähliche Höherlegen des Brettes gesteigert, bis dieses nicht mehr erstiegen, sondern nur noch erstürmt werden kann.

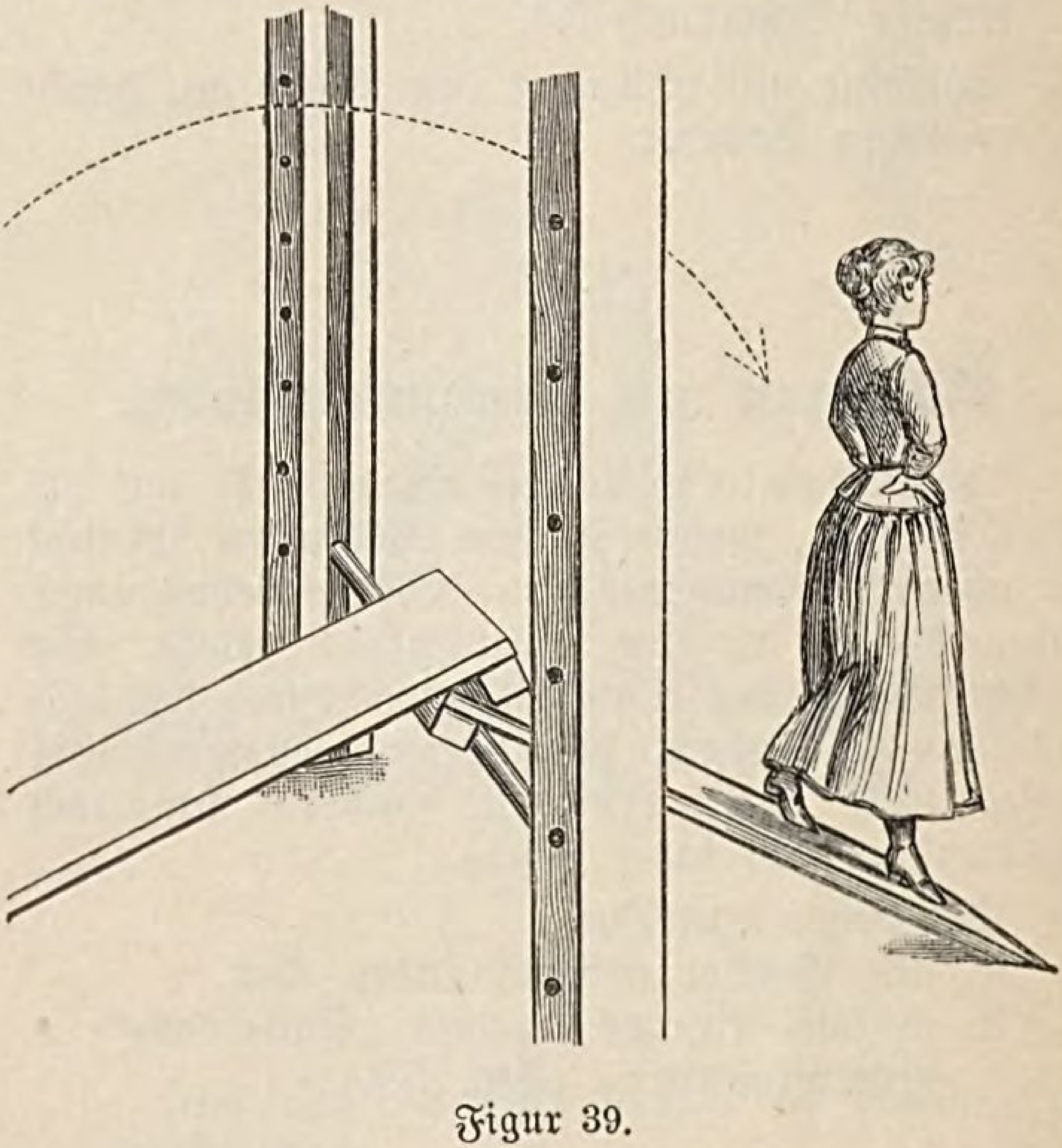
Es liegen entweder

A. alle Bretter nebeneinander oder
B. je zwei Bretter — als „Satteldach" — hintereinander. (**Fig.** 39.)

A. Erste Stellung der Bretter.

In Brusthöhe, vom oberen Ende des Brettes gemessen, liegt eine zweite Reckstange.

1. Hinauflaufen, Fassen der oberen Reckstange, $^1/_2$ Drehung rechts oder links und Herab-



Figur 39.

laufen. Die Drehung erfolgt, wenn der linke Fuß unten steht,
a) in einer Schrittstellung links,

b) mit Übertreten und Spreizen im Bogen mit dem linken Bein um das rechte herum, rechts,
c) dann auch aus dem Stande mit gleichen Füßen durch Aufhüpfen.

2. Wie 1 Hinauf- und Heruntergehen.
3. Vorwärts Hinaufgehen oder -laufen und rückwärts Heruntergehen bezw. -laufen.
4. Gehen oder Laufen rückwärts hinauf, vorwärts herab.
5. Ebenso seitwärts.
6. In derselben Weise hinauf und herunter Hüpfen
   a) auf beiden Beinen,
   b) auf einem Beine,
   c) mit verschiedenen Schrittarten wie Galopphüpfen, Schottischhüpfen u. s. w.
7. Die Übungen 1 bis 6 auf einem Brette hinauf, dann mit Fassen der oberen Reckstange Gehen auf der unteren Stange und schließlich auf dem anderen Brette herunter.
8. Die Übungen 1 bis 6 ohne vorgelegte Reckstange, dabei Schwebestehen auf Dauer auf der oberen Kante des Brettes, außerdem:
9. Tiefspringen
   a) aus dem Stande,
   b) mit Anlaufen
      aa) von der Brettkante vorwärts,
      bb) von der Brettfläche schräg seitwärts,
      cc) von der Brettfläche über die Kante.
10. Weitspringen.
11. Hochspringen.

12. Weitspringen aufs Brett aus einer bestimmten Entfernung zu einer durch einen Kreidestrich bezeichneten Höhe (= Sprung in die Höhe).
13. Hinauf und herab Laufen und Springen als Gemeinübung von Paaren mit verschiedenartiger Fassung.

B. Zweite Stellung der Bretter.

Die Übungen A 1 bis 6 auf dem einen Brette hinauf, auf dem dahinterliegenden herunter. (Vergl. Fig. 39.) Ferner:

1. Springen von der oberen Kante des ersten Brettes auf das zweite Brett,
2. Springen von der Mitte des ersten Brettes über die Kanten der Bretter hinweg auf das zweite Brett.

Das Sturmlaufbrett in Verbindung mit den Recken, den Leitern, den Schaukelrecken, den Ringen und den Seilen bietet eine sehr hübsche Abwechselung. Die für die einzelnen Geräte angeführten Übungen bleiben dieselben; es handelt sich hier nur um die Aufstellung der Geräte. Am Recke können die für das Doppelreck angeführten Übungen verwendet werden.

Die schräge Leiter wird auf das eine Ende des Kastens gelegt, auf das andere Ende des Kastens legt man das Brett. Das Hinauf- oder Herabgehen auf den Sprossen der Leiter gestaltet sich als eine leichte Schwebeübung. Bei den Schaukelrecken, Ringen und Seilen ist die Aufstellung dieselbe wie bei den Ringen.

Übungen am langen Schwungseil.

A. Laufen.

Beim Durchlaufen muß das Seil stets rechts kreisen, wenn die Mädchen von der rechten Seite des Lehrers her laufen; laufen sie aber von der linken Seite des Lehrers her, so muß das Seil links kreisen.

1. Durchlaufen Einzelner mit gewöhnlichen Schritten,
   a) die Hände an die Hüften gestützt,
   b) die Arme seitwärts gestreckt,
   c) wie b mit Auf- und Abwippen (= Fliegebewegung) der Arme,
   d) die Arme über den Kopf gehoben.
2. Durchlaufen zu Zweien, zu Dreien u. m. nebeneinander gehend mit folgenden Fassungen:
   a) Die Arme vorlings verschränkt,
   b) die Arme rücklings verschränkt,
   c) Arm in Arm,
   d) die Hände auf die Schultern gelegt,
   e) gegenseitig um die Hüften gefaßt,
   f) Hand in Hand, die Arme gebeugt.
3. Die Übungen 1 und 2 mit Galopphüpfen, Schottischhüpfen, Hopsergang, Schrittwechsel- oder Kiebitzgehen und -laufen u. s. w.
4. Die Übungen 1 und 2 rückwärts laufend.
5. Galopphüpfen seitwärts, einzeln und zu Zweien. Fassung zu Zweien, das Gesicht zu einander gedreht,
   a) Hand in Hand,
   b) gegenseitig an den Hüften,

c) gegenseitig an den Schultern,
d) Hand in Hand mit gekreuzten Armen,
e) Hand in Hand mit Flechtgriff.

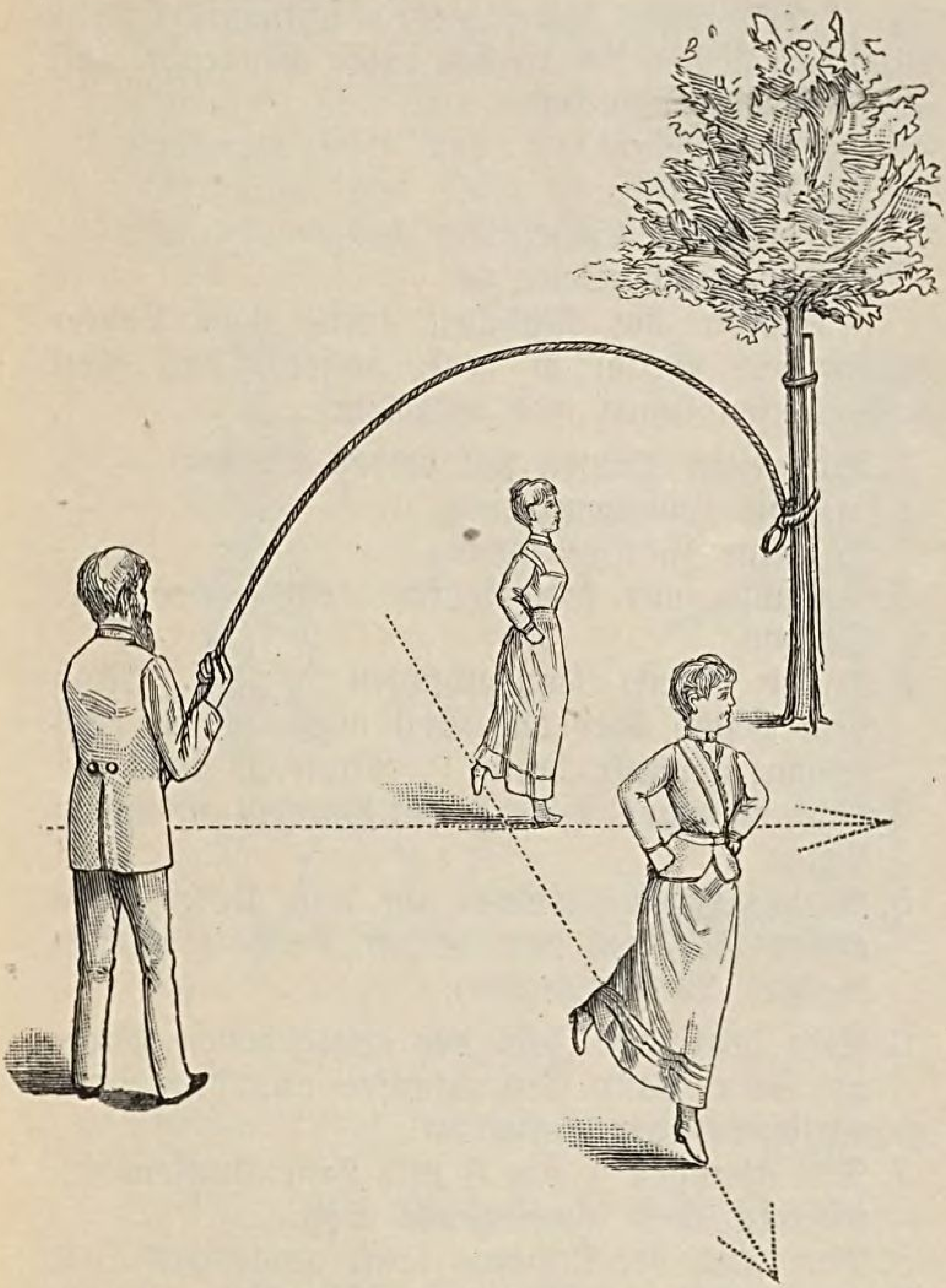
6. Die Übungen 5 mit $^1/_2$ sowie mit $^1/_1$ Drehung unter dem Seile und Weiterhüpfen in derselben Richtung.

7. Durchlaufen zweier Mädchen von verschiedenen Standpunkten aus, wobei sich die Wege derselben unter dem Seile kreuzen. (Fig. 40.)

8. Wie 7, die Mädchen vereinigen sich unter dem Seile zu einem Paare und setzen ihren Weg gemeinschaftlich fort, und zwar laufen sie schräg links oder rechts hin, oder gerade aus.

Anfangs muß sich der Lehrer mit dem Schwingen des Seiles nach den laufenden Mädchen richten. Sobald letztere die Scheu vor dem schwingenden Seile überwunden haben, wird angeordnet, daß je ein Mädchen je nach dem dritten, dem zweiten und schließlich nach einem Schwunge durchzulaufen hat. Der Abstand, welchen die Laufenden einhalten müssen, wird bei der vorausgehenden Aufstellung geregelt oder der raschen eigenen Entschließung anheimgegeben. Man mache die Mädchen darauf aufmerksam, daß sie dem Seile nachlaufen müssen, sobald dasselbe von oben nach unten vor ihren Augen vorbeigekommen ist.

5. Armübungen, z. B. Handklappen, ferner Aufnahme eines am Boden liegenden Gegenstandes beim Durchlaufen.



Figur 40.

B. Hüpfen im Seile.

Zuerst ein, dann zwei, schließlich mehr Mädchen stellen sich an das ruhig hängende Seil und drehen demselben

a) das Gesicht,
b) den Rücken,
c) die linke Seite,
d) die rechte Seite zu.

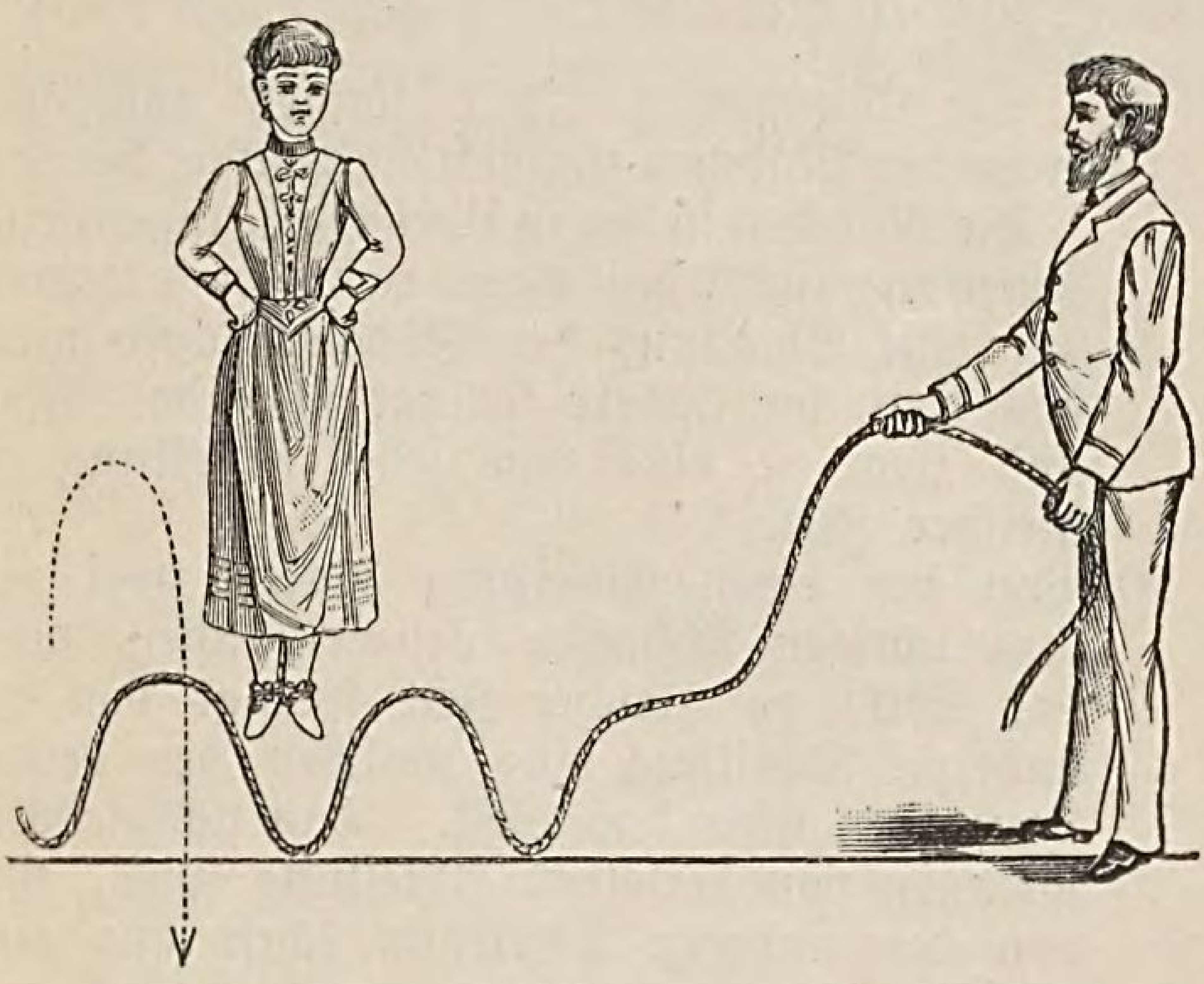
Stehen die Mädchen links vom Lehrer neben dem Seile, so muß derselbe das Seil links kreisen lassen und umgekehrt.

1. Fortgesetzt Hüpfen auf beiden Beinen
   a) mit Zwischensprung,
   b) ohne Zwischensprung.
2. Dasselbe mit fortgesetztem rechts oder links Drehen.
3. 1 und 2 mit Doppelhüpfen: ♩ ♪ 𝄾. Nach dem Hupfe über das Seil wird schnell noch einmal gehüpft, dann $^1/_8$ Pause u. s. f.
4. Die Übungen 1 bis 3 mit Hüpfen auf einem Beine.
5. Ebenso Hüpfen einmal auf dem linken, das andere Mal auf dem rechten Beine (= Hinkwechsel, Wechselhüpfen).
6. Eine bestimmte Zahl der angegebenen Hüpfe im Seile, dann Herauslaufen aus dem Seile vorwärts oder rückwärts.
7. Die Übungen 1 bis 6 mit Hineinlaufen unter das schon schwingende Seil.
8. Eine nach der Anderen läuft unter das Seil und hüpft mit der dort schon Übenden gemeinschaftlich weiter.

C. Springen über das Seil.

Das Seil wird gerade entgegengesetzt geschwungen als beim Durchlaufen. Zunächst

1. Springen über das ruhig gehaltene Seil.
2. Springen über das durch Auf- und Abzucken des das Seil haltenden Armes in Wellenbewegung gesetzte Seil. (Fig. 41.)



Figur 41.

3. Springen über das hin- und herschwingende Seil.
4. Springen über das kreisende Seil und Weiterlaufen.
5. Wie 4, dann mehrere Male Hüpfen im Seile und wieder Zurücklaufen.

6. Wie 4, nach dem Überspringen des Seiles einige Schritte Laufen, dann Umdrehen, im richtigen Augenblicke durch und wieder zurück auf den Platz Laufen.
7. Wie 6, jedoch nicht Vorlaufen und nicht Umdrehen, sondern gleich wieder rückwärts Zurücklaufen (= der Augenblick im Seile).
8. Wie 6, während die Erste wieder zurückläuft, springt schon die Zweite über das Seil u. s. f.

Die Übungen 1 bis 7 können auch von mehreren Mädchen zugleich ausgeführt werden.

Die Mädchen stehen in zwei Abteilungen, eine Abteilung links, die andere rechts vom Lehrer.

9. Die eine Abteilung der Mädchen läuft durch das Seil, die andere springt über das Seil, und zwar je eins von jeder Abteilung zu gleicher Zeit.
10. Von der einen Abteilung laufen zwei mit dem nötigen Abstande nebeneinander durch das Seil; zu gleicher Zeit springt von der anderen Abteilung eine zwischen den beiden Laufenden über das Seil. Das nächste Mal springen von derselben Abteilung zwei, und von der anderen Abteilung läuft nur eine zwischen den Springenden durch u. s. f.
11. Zwei hüpfen fortgesetzt im Seile, und von der anderen Seite springt eine nach der anderen zwischen den beiden Hüpfenden über das Seil.
12. Die Übung 11 mit fortgesetztem Wechseln der Hüpfenden nach einer bestimmten Zahl von Hüpfen.

Füge hinzu: Laufen und Springen in mehreren gleichzeitig geschwungenen Seilen. Und: Hüpfen über ein im Kreise wagerecht nahe über dem Boden hingeschwungenes Seil. Endlich:

D. Das Wettziehen mit dem Seile.

Es wird von allen Mädchen zugleich oder nur von einigen vorgenommen. In beiden Fällen müssen die beteiligten in zwei gleiche Scharen geteilt werden.

Allgemeine Vorbemerkung zu den Übungen mit Handgeräten.

Die ganze Anlage dieses Büchleins und der Zweck, welchen wir mit demselben verfolgen, gestatten nicht, daß wir in Einzelheiten uns verlieren. Wollen wir, wie wir dies in der Vorrede ausdrückten, ein Hülfsmittel zur Vorbereitung für die Turnstunden bieten, so muß alles Einschlägige vorhanden und so geordnet sein, daß Jeder im ersten Augenblicke findet, was er sucht. Um so mehr müssen wir uns aber, bei der Vielseitigkeit des Stoffes, darauf beschränken, die Übungen mit Handgeräten nur in großen Zügen und Umrissen anzugeben, Einzelheiten aber nur da hervorheben, wo es uns aus irgend einem besonderen Grunde nötig oder nützlich erscheint. Im übrigen verweisen wir auf die für die einzelnen Geräte geschriebenen Gebrauchsanweisungen.

Übungen mit Stäben.

Fassen des 1 m langen Holz-Stabes mit Ristgriff, mit Kammgriff, unter Umständen auch mit Zwiegriff beider Hände und zwar

a) in gewöhnlicher Weite (Brustbreite),
b) an den Enden,
c) halbweit (zwischen Brustweite und dem Griff an den Enden),
d) eng, Hand an Hand, in der Mitte,
e) mit gekreuzten Armen.

Ferner: Fassen des Stabes mit nur einer Hand.

1. Heben des Stabes zu allen möglichen Haltungen.
2. Schwingen des Stabes aus einer Haltung in die andere.
3. Armbeugen und -strecken zu verschiedenen Haltungen.
4. Armdrehen (= Winden).
5. Dieselben Übungen mit Beinbewegungen.
6. Dieselben Übungen mit Rumpfdrehen und -beugen.
7. Ebenso mit Gehen an Ort.
8. Ebenso mit Drehen.
9. Übungen in geteilter Ordnung. Es werden entweder die Rotten oder die Reihen in erste und zweite oder auch in erste, zweite, dritte und vierte geteilt. Dann machen
   a) die Zweiten eine andere Übung als die Ersten,
   b) alle dieselbe Übung, nur beginnen die Zweiten eine oder zwei Taktzeiten später.

10. Passende Stabübungen mit passenden Schritten an Ort sowie von Ort (Übungen mit Fortbewegen) verbunden.

11. Gemeinübungen mit Stäben. Dies sind Übungen, bei welchen zwei oder mehr Mädchen mit einem Stabe oder mehreren Stäben, durch Fassung der letzteren zu einer Gruppe oder Figur vereinigt, miteinander oder nacheinander verschiedene Bewegungen ausführen.

Wo Eisenstäbe vorhanden sind, ist es sehr zu raten, die leichteren Übungen auch hin und wieder mit dem kürzeren Eisenstabe vorzunehmen.

Ferner können die Eisenstäbe recht gut als Hebegeräte benützt werden, indem jedes Mädchen zwei, drei, wohl auch vier Stäbe mit beiden Armen wiederholt vor- oder hochhebt und senkt oder die gebeugten Arme vor- oder aufwärts streckt und wieder beugt.

Endlich dienen die Stäbe noch zu Übungen, bei denen das Waghalten und Schweben derselben in den Vordergrund tritt. Sie werden zu diesem Zwecke a) mit einer Hand, b) mit einem Finger, c) mit einer Schulter, d) mit dem Kopfe, e) mit einem Fuße unterstützt und entweder wagerecht (in der Mitte unterstützt) oder senkrecht (an einem Ende unterstützt) getragen. Die Trägerin steht dabei ruhig auf beiden Füßen oder auf einem Fuße, oder sie durchschreitet und durchläuft eine vorgeschriebene Bahn. Auch auf Schwebegeräten und über Hindernisse.

Schließlich können die Stäbe auf folgende Weise noch zum Werfen und Fangen benutzt werden.

Zwei Mädchen stehen einander gegenüber, das eine hat einen Stab mit beiden Händen gefaßt und wirft ihn der Nachbarin zu. Der Stab fliegt wagerecht und wird entweder mit beiden Händen oder mit einer Hand aufgefangen. Ebenso Werfen des Stabes mit einer Hand. Ebenso senkrecht Werfen des Stabes. Auch kann die Werfende den Stab selbst wieder auffangen. Ferner: Gegenseitiges und gleichzeitiges Zuwerfen und Auffangen von zwei Stäben.

Übungen mit langen Stangen.

(Springstangen.)

Mehrere Reihen von je drei bis fünf Mädchen werden in Säule oder Gasse oder so aufgestellt, daß die von ihnen getragenen Stangen gleichsam die Seiten einer geometrischen Figur, eines Dreiecks, Vierecks u. s. w., eines Kreuzes, Sternes u. s. w., bilden. Die einzelnen Reihen befinden sich in

A. Stirnstellung.

1. Fassen der Stange ristgriffs (kammgriffs) mit einer (der r. oder der l.) Hand und
   Armbeugen und -strecken,
   Aufwerfen der Stange und Fangen mit den Unterarmen, Aufwerfen mit diesen und Fangen mit den Händen,

Beugen und Vorstrecken der Arme,
Vorheben, Vorhochheben und Senken,
Überheben auf den Rücken mit Armkreisen,
Legen der Stange auf die Unterarme hinter dem Rücken, Senken in die Hände und Überheben nach vorn,
Seitheben und Seitschwingen der Arme.

Sowohl zwischen der Ausführung als auch mit der Ausführung dieser Übungen können Beinbewegungen angeordnet werden, auch Rumpfübungen; ferner kann die Reihe sich schreitend wie hüpfend vorwärts, rückwärts und seitwärts bewegen, endlich um ihre Flügel oder um ihre Mitte schwenken.

2. Die gleichen Übungen mit Griff beider Hände.

B. Flankenstellung.

3. Die gleichen Übungen mit Fassen einer Stange. — Hiezu kommt Auflegen der Stange auf eine der beiden Schultern und Armschwingen nach vorn und hinten.

4. Die gleichen Übungen mit Fassen zweier Stangen, der einen rechts, der anderen links.

a) Die gleiche Übung oder ungleiche Übungen werden erst mit dem einen, dann mit dem anderen Arme dargestellt,

b) die gleiche Übung oder ungleiche Übungen werden mit beiden Armen zugleich ausgeführt,

c) wie bei b, aber der eine Arm vollzieht

die Hinbewegung, während der andere die Herbewegung macht. —

Hiezu kommt flüchtiger Stütz einzelner Mädchen auf den mit gesenkten Armen getragenen Stangen, und Hang einzelner Mädchen an den hochgehobenen Stangen.

C. In geteilter Ordnung in Stirn- oder in Flankenstellung.

5. Die gleichen Übungen mit Auswahl.

Nebenbei werden die langen Stangen auch zu kleinen Zieh- und Schiebekämpfen benutzt.

Übungen mit Hanteln.

Das Gewicht derselben für Mädchen beträgt $1/2$ bis $3/4$ Kilo.

1. Heben eines und beider Arme zur Vor-, Hoch- und Seithebhalte.
2. Schwingen vor- und zurück; Schwingen seitwärts vor und hinter dem Leibe; Schwingen aus einer Haltung in die andere; Armkreisen.
3. Unterarmdrehen und Armdrehen in den verschiedenen Haltungen.
4. Ebenso Armbeugen und -strecken.
5. Handbeugen und -strecken.
6. Dieselben Übungen mit Fassen der Hantel nur an einer Kugel.
7. Rumpfdrehen und -beugen mit Hoch-, mit Vor- und mit Seithebhalte der Arme.

8. Dieselben Übungen mit Beinbewegungen, Gehen an Ort u. s. w., Drehen und Hüpfen an Ort.
9. Die gleichen Übungen mit Gang-, auch Laufschritten von Ort als Zwischenbewegung oder als gleichzeitige Bewegung.
10. Darstellung der Übungen in geteilter Ordnung.
11. Verbindung der Hantelübungen mit den Stabübungen und anderen Übungen durch die geteilte Ordnung; nach gemessener Zeit werden die in Gebrauch genommenen Handgeräte ausgetauscht.

Übungen mit dem kleinen Schwungseile.

Jedes Mädchen muß im Besitz eines Seiles sein, welches eine seiner Körpergröße angemessene Länge hat.

Das Schwingen des Seiles erfolgt

a) vorwärts (Durchschlag vorwärts),
b) rückwärts (Durchschlag rückwärts),
c) (als Zwischenschwung) an der linken oder rechten Seite vorüber, ebenfalls vorwärts und rückwärts (hier Mühle genannt). (Vergl. Fig. 42.)

Die Übungen werden an Ort, sowie mit Fortbewegen (von Ort) ausgeführt. Die Übungen an Ort werden auch mit Drehen geübt. Das Fortbewegen erfolgt nach allen Richtungen, vorwärts, rückwärts, seitwärts und im Kreise.

In allen Fällen wird der Durchschlag vorwärts sowie rückwärts angewendet.

Zuerst wird das Seil in ungezwungener Weise mit dem ganzen Arme geschwungen werden; nach erlangter Sicherheit halte man darauf, daß nur der Unterarm bewegt wird; ganz besonders übe man schließlich das Schwingen des Seiles mit Bewegen nur der Hände; dies sollte eigentlich das Ziel sein, nach welchem gestrebt wird.

Ferner soll erzielt werden, daß die Übenden die Übungen gleichmäßig und im Takte ausführen lernen. Dies kann natürlich auf die schwierigeren Formen, die sich zu Massenübungen überhaupt nicht eignen, keine Anwendung finden.

1. Schwingen des Seiles von vorn nach hinten und umgekehrt ohne Durchschlag.
2. Schwingen des Seiles an einer Seite vorbei, vorwärts und rückwärts,
   a) mit einer Hand,
   b) mit beiden Händen. (Fig. 42.)
3. Durchschlag und Steigen über das Seil.
4. Dasselbe mit Wechselhüpfen (Sprung von einem Beine auf das andere).
5. Durchschlag und Hüpfen auf beiden Füßen (wird auch mit Grätschen der Beine geübt).
6. Durchschlag und Hüpfen auf einem Fuße.
7. Wie 5 mit fortgesetztem Kreuzen der Beine.
8. Wie 5 und 6 mit Doppelhüpfen.
9. Hüpfen zwei, drei, vier und mehr Mal links, dann ebenso rechts.
10. Durchschlag mit Wiegehüpfen im Wechsel mit Wechselhüpfen.

11. Die Übungen 4 bis 9 mit Doppeldurchschlag. (Nach einer bestimmten Zahl von Hüpfen mit einfachem Durchschlag erfolgt jedesmal ein zweimaliger Durchschlag des Seiles während eines Hupfes.)



Figur 42.

12. Nach einer bestimmten Zahl von Hüpfen mit einfachem Durchschlage Durchschlag mit gekreuzten Armen (Fig. 43.) (hier Schere ge-

nannt), dabei auch Verwechseln der Handgriffe oder der Seil-Enden.

13. Die Übung 12 mit Doppeldurchschlag.
14. Die Übungen 3 bis 13 mit einem oder zwei Zwischenschwüngen seitlings. (Vergl. Fig. 42.)
15. Galopphüpfen u. Schottischhüpfen seitwärts mit einfachem Durchschlag, mit Doppeldurchschlag und mit Kreuzen der Arme. Nach je einem Schottischhupf erfolgt ein Hupf mit Durchschlag an Ort.



Figur 43.

16. Vorwärts Bewegen mit
    a) gewöhnlichen Schritten (Übersteigen),
    b) mit Laufen,
    c) mit Hopsen,
    d) mit Galopphüpfen,
    e) mit Schottischhüpfen (siehe Übung 15),
    f) mit Wiegehüpfen (siehe Übung 10),
    g) mit Wechselhüpfen,
    h) mit Hüpfen auf einem Beine,
    i) mit Hüpfen auf beiden Beinen,
    k) mit Hüpfen auf beiden Beinen mit Kreuzen derselben.
17. Die Übungen unter 16 ebenfalls mit abwechselndem Zwischenschwunge, sowie mit Doppeldurchschlag und Kreuzen der Arme.

18. Die bei 16 angegebenen Schritte, dabei zwei, drei, vier und mehrere Male Zwischenschwung links oder rechts, oder links und rechts abwechselnd und dann einmaliger Durchschlag, dann wieder Zwischenschwünge u. s. f.

Wie oben bereits angegeben ist, werden diese Übungen mit Durchschlag vorwärts sowie rückwärts und ebenso mit Bewegung rückwärts geübt. Einige Übungen sind allerdings schwierig, doch immerhin für besonders geschickte Mädchen wohl ausführbar; mit dem Reifen (Siehe unten!) sind auch die schwierigsten Schrittarten möglich.

19. Gesellschaftsübungen. — Zwei Mädchen stehen nebeneinander mit Fassung
   a) Hand in Hand,
   b) Arm in Arm,
   c) gegenseitig um die Hüften.

   Mit der äußeren Hand hält jede ein Ende des einen Seiles.

   Es werden nun in dieser Aufstellung alle möglichen oben angegebenen Übungen vorgenommen.

20. Nach einem oder mehreren der bei 1 angegebenen Hüpfen vollzieht die eine der Übenden oder beide eine ganze Drehung nach außen, so daß sie beim nächstfolgenden Schwunge des unausgesetzt weiter schwingenden Seiles wieder im Seile hüpft.

21. Zwei Mädchen stehen hintereinander und drehen sich
   a) das Gesicht,

b) den Rücken zu, oder

c) beide drehen das Gesicht nach einer Seite.

Es werden auch hier aus den oben angegebenen Übungen die in diesem Falle möglichen Übungen ausgewählt. Das Seil wird von beiden zugleich oder nur von einem geschwungen.

22. In der bei 3 angegebenen Aufstellung verläßt plötzlich das eine der Mädchen seinen Platz, während das andere unbeirrt wie vorher im Seile hüpft; dann läuft jenes wieder hinein, und beide hüpfen einige Zeit wieder gemeinschaftlich, und so abwechselnd weiter.

Übungen mit Springreifen.

Wir unterscheiden den ganzen (geschlossenen und den halben (offenen) Reifen. Vorzüglich kommt der letztere in Betracht; hier verweisen wir in der Hauptsache auf die Übungen mit dem kleinen Schwungseile, denn es lassen sich mit dem halben Reifen (= dem Rohr) fast ganz dieselben Übungen vornehmen wie mit dem Seilchen. Der Unterschied liegt nur darin, daß bei den Übungen mit dem Reifen eine größere Beweglichkeit der Handgelenke erforderlich ist, hiegegen der Reifen nicht wie das Seil ohne Unterbrechung geschwungen zu werden braucht. Vielmehr kann er nach einem oder mehreren Hüpfen mit gebeugten Armen eine bestimmte Zeit rund über dem Kopfe oder auch in einer anderen Haltung getragen werden, wodurch die Ausführung vieler

Übungen (z. B. Schottischhüpfen, Wiegehüpfen) sehr erleichtert wird. Auf diese Weise benutzt, dient der Reifen als Schmuck und läßt sich besonders bei Reigen und reigenartigen Zusammenstellungen recht gut verwenden. Vorzüglich wenn dabei ein gegenseitiges Umkreisen, Durcheinanderziehen der Gereiheten, miteinander Schwenken in Form der bekannten Reigenwechsel, wie Rad, Mühle, Stern und dergl. mehr, stattfindet.

Übungen mit Kastagnetten.

Die Kastagnetten oder Handklappern werden bei Darstellung von taktmäßigen Ordnungs- und Freiübungen in der Weise verwendet, daß immer nach einer bestimmten Zeit ein Mal oder mehrere Male hintereinander in dem vorher angegebenen Takte geklappt wird. Dabei müssen die Arme schön rund gehoben und die Hände leicht und gefällig gehalten werden. Besonders bei Geschritten sowie beim Zwirbeln lassen sich die Kastagnetten gebrauchen. Werden beispielsweise Wiegeschritte vorgenommen, so läßt man am besten in der zweiten Taktzeit einen Klapp mit leichtem Heben der Arme nach der gleichen Seite hin ausführen. Beim Wiegehüpfen macht sichs am besten in der ersten Zeit, beim Kreuzzwirbeln in der zweiten u. s. w.

Mäßig und vor allen Dingen richtig angewendet, machen die Übungen mit Kastagnetten einen guten Eindruck; man hüte sich aber vor

dem Zuviel, leicht artet das ganze in eine abscheuliche Klapperei aus.

Übungen mit Bällen.

Die Übungen mit (kleinen Hand-) Bällen werden ebenfalls erst als Einzelübung, später als Massenübung vorgenommen.

Die Einteilung und die Abstufung der Übungen selbst würden sich folgendermaßen gestalten.

1. Werfen des Balles in die Höhe, Fangen desselben
   a) mit beiden Händen,
   b) mit der Hand, welche den Ball emporwarf,
   c) mit der anderen Hand.
2. Wie bei 1, eine aufgerufene Schülerin fängt den Ball.
3. Wie 1 und 2 Werfen des Balles an eine Wand.
4. Gegenseitiges Zuwerfen des Balles.
5. Wie 4 mit zwei Bällen zugleich.
6. Wie 4 Zuwerfen im Kreise (= Wanderball).
7. Die Übungen 1, 3, 4, 5 und 6 mit Zwischenübungen, z. B. Handklappen, Umdrehen, leichtes schnelles Niederknieen mit einem Beine und wieder Aufrichten u. s. w.
8. Die Übungen 1 bis 7 mit Fallenlassen des Balles auf den Boden vor dem Auffangen.

9. Niederwerfen des Balles auf den Boden und Auffangen desselben wie bei 1 und bei 2.
10. Fortgesetztes Niederschlagen (= Prellen) des Balles mit einer Hand, und zwar
    a) links,
    b) rechts,
    c) links und rechts abwechselnd.
11. Ebenso fortgesetztes Emporschlagen des Balles.
12. Schrägniederwerfen des Balles, Auffangen durch eine andere.
13. Wie 12 mit schrägem Wurfe an die Wand.
14. Die Übungen 1, 4, 5, 6, 7, 9, 10 und 11 mit Fortbewegen vorwärts und rückwärts.
15. Werfen und Fangen mit zwei, drei, auch mehr Bällen
    a) mit beiden Händen,
    b) mit einer Hand.
16. Die Übungen 1, 4, 5, 11, vielleicht auch 15 im Stehen und Gehen auf den Schwebegeräten, sowie im Stehen auf der schrägen Leiter.
17. Werfen mit dem Balle nach einem festen Ziele (Korb, Schelle, Scheibe u. dergl.) und nach einem beweglichen Ziele (einem fliegenden Reifen, einer ausweichenden oder fortlaufenden Gefährtin.)

Übungen mit Wurfreifen.

Die Reifen sind aus kleinfingerdicken Weidenruten gefertigt, haben einen Durchmesser von 30 bis 40 cm, die ebenfalls kleinfingerdicken Rohrstäbchen sind mit dem Handgriffe 50 cm lang.

1. Die Stellung zum Werfen aus dem Stande. — Mehrere stehen dabei in gleichlaufenden Kreisen oder Zeilen einander gegenüber.
2. Werfen des Reifens mit der Hand
   a) in die Weite,
   b) in die Höhe,
   c) in eine bestimmte Entfernung,
   d) über den Kopf.
3. Schnellen des Reifens mit dem Stäbchen, a bis d wie bei 2.
4. Auffangen des von einer anderen geworfenen oder geschnellten Reifens
   a) mit der Hand,
   b) mit den Stäbchen, auch
   c) mit dem Kopfe.
5. Auffangen des geworfenen oder geschnellten Reifens durch die Werferin selbst
   a) mit der freien Hand,
   b) mit dem Wurfarme (dem Stäbchen),
   c) mit dem aus der einen in die andere Hand genommenen Stäbchen,
   d) mit dem Kopfe.
6. Gegenseitiges und gleichzeitiges Zuwerfen und Fangen von Zweien.
7. Fangen und weiter Werfen oder Schnellen von einer zur anderen.

8. Fangen und Werfen oder Schnellen mit vorgeschriebenen Zwischenbewegungen, während die Reifen fliegen.
9. Fangen und Werfen oder Schnellen im Gehen und Laufen.
10. Zielwerfen mit den Reifen. — Als Ziel dient ein Pfahl (Springständer), ein Korb, (der verkehrt auf den Deckel gestellte kleine Springkasten, auch der Ballkorb,) ein Haken an der Wand.
11. Verbindungen des Reifenwerfens und des Ballwerfens.

„Wer das Schwere oft nur übet,
Dem wird auch das Schwerste leicht.“

Inhalt.

Abbildungen turnerischer Übungen in Gestalt von zusammengelegten Fächern, s. J. C. Lion.

Dorn, Jos., städt. Oberturnlehrer in Hof, Freiübungen für das Turnen der Schüler innerhalb des Schulzimmers und Turnspiele. Zusammengestellt im Auftrage der Königl. Regierung von Oberfranken. 2. verbesserte Auflage. gr. 8°. (41 S.) 50 ₰.

— über Freiübungen für das Turnen der Volksschüler innerhalb des Schulzimmers und über Turnspiele. Vortrag. gr. 8°. (16 S.) 1888. 50 ₰.

GutsMuths, J. C. F., Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes für die Jugend, ihre Erzieher und alle Freunde unschuldiger Jugendfreuden. Mit den Erweiterungen der vierten Auflage von F. W. Klumpp, weil. Oberstudienrats zu Stuttgart, unter Mitwirkung von Dr. J. C. Lion zu Leipzig überarb., sehr vervollständigt und neu hrsg. in 7. Aufl. v. O. Schettler, Seminar-Oberlehrer zu Auerbach i. V. Mit zahlreichen in den Text gedruckten Holzschnitten und 1 Titelkupfer. gr. 8°. (XVI, 552 S.) 1885. Geh. ℳ 6. elegant geb. ℳ 7. 50 ₰.

— Unterhaltungen und Spiele der Familien zu Tannenberg. Ein Taschenbuch für die Jugend. Mit 19 Kupfern. Nach der 2. Ausgabe neu aufgelegt. 1885. Geh. ℳ 1. 60 ₰, eleg. geb. ℳ 2.

Jenny, W., Buch der Reigen. Eine Sammlung

von Tanzreigen, Aufzügen mit Gesang, Liederreigen und Kanonreigen zum Gebrauch beim Schulturnen, mit Einleitungen und einem Anhang zur Geschichte des Reigens. Mit zahlreichen Musikbeigaben und 272 eingedr. Holzschnitten gr. 8°. Zweite verbesserte Auflage. (VIII, 300 S.) Geh. ℳ 6, elegant geb. ℳ 7. 50 ₰.

Jenny, W., Liedersammlung aus dem Buch der Reigen. Für den Schulgebrauch zusammengestellt. gr. 8°. (48 S.) 40 ₰, bei Abnahme von 25 und mehr Exempl. nur 25 ₰.

Jenny, W., Schwungseilübungen. Ein Beitrag zu einem Leitfaden für das Mädchenturnen. Zugleich eine Ergänzung zu des Verfassers „Buch der Reigen.“ gr. 8°. (IV, 52 S.) Mit 23 Holzschnitten. Zweite Auflage. 1882. ℳ 1.

Lion, J. C., das Turnen in der Volksschule, das Jugendspiel und der Handfertigkeitsunterricht. Durchgesehener Sonderabdruck aus dem „Leitfaden für den Unterricht in der Erziehungs- und Unterrichtslehre von Dr. Schütze. 3. Aufl.“ gr. 8°. (16 S.) 1885. 30 ₰.

— 8 Fächer mit Abbildungen turnerischer Übungen. Einzeln 30 ₰, von 25 Stück an à 25 ₰, von 100 Stück an à 20 ₰. Alle 8 Fächer in Karton ℳ 2.

— GutsMuths’ Spiele, s. GutsMuths.

Puritz, Ludw., städtischer Turnlehrer zu Hannover und Turnwart des V. Kreises der Deutschen Turnerschaft, Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen. Eine Sammlung auf Grund von J. C. Lions Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und der Freiübungen bearbeitet. 2. verb. und verm. Aufl. Mit 237 Holzschnitten. gr. 8°. (XVI, 193 S.) 1887. Eleg. geb. ℳ 2. 50 ₰.

Richter, O., turnerischer Gedankenschatz. Aussprüche der Turnväter, Turnlehrer, Turnärzte, Turnfreunde und Turner. Gesammelt und herausgegeben. 16°. (V, 112 S.) 1890. Eleg. geb. ℳ 1.

Schettler, O., Seminar-Oberlehrer in Auerbach i. V., der Turnunterricht in gemischten Volksschulklassen. Mit 23 Abbildungen. gr. 8°. (76 S.) 1881. ℳ 1. 20 ₰.

— GutsMuths' Spiele, s. GutsMuths.

— Unterrichtsbeispiele mit Stoffübersichten für das Mädchenturnen. gr. 8°. (VII, 108 S.) 1888. ℳ 1. 50. ₰.

Schützer, Ludwig

Turnbüchlein für Mädchen ein Hülfsmittel zur Vorbereitung für die Turnstunden beim Turnen der Mädchen an und mit Geräten ; für Lehrer, Lehrerinnen und Schülerinnen

Hof 1890